KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van het Tibetaans Instituut

Zijne Heiligheid de Dalai Lama

Programma 2012

Huy-Schoten-Brussel-Cadzand



INHOUD

Raadpleeg regelmatig onze website

WWW.TIBETAANS-INSTITUUT.ORG

voor de meest recente informatie over onze activiteiten!

EINDEJAARS-BOODSCHAP 2011 DOOR VENERABELE LAMA KARTA



Dierbare vrienden,

Het jaareinde is een geschikte tijd om achterom te kijken, te reflecteren over wat er zich heeft voorgedaan en om uit te kijken naar wat er staat te gebeuren. Vandaar dat ik, met de vakantietijd in het vooruitzicht, het jaar 2011 graag afsluit met enkele overdenkingen die ik met u wil delen en met een vooruitblik op wat het jaar 2012 te bieden heeft.

In de eerste plaats hoop ik dat deze eindejaarsboodschap u bereikt in goede gezondheid en in een vreugdevolle gemoedsstemming. Voor wat onze Mandala van centra betreft, ben ik blij u te kunnen melden dat het jaar 2011 productief en succesvol is geweest.

Op persoonlijk vlak is, helaas, zoals velen onder u weten, mijn geliefde moeder Ama-la in maart 2011 overleden, vlak voor Losar. Uw begrip, medeleven, goede wensen en gebeden zijn voor mij een grote steun en aanmoediging geweest om deze verdrietige en pijnlijke tijd te overbruggen. Mijn waardering en eeuwige dankbaarheid tegenover al wie zo vriendelijk en vrijgevig is geweest om de bouw van de Stupa ter herdenking en in naam van Ama-la te ondersteunen. Deze Stupa zal op het terrein van het Naropa Instituut in Cadzand worden gebouwd. Hartelijk dank voor uw hulp, betrokkenheid en vriendschap.

De viering afgelopen zomer van mijn zilveren verjaardag als Lama wonend in België was voor mij een gedenkwaardige gebeurtenis. Ik ben erg erkentelijk tegenover u allen voor uw enthousiaste en vreugdevolle deelname. Dank voor deze prachtige dag!

Meer recent heeft er een belangrijke ontmoeting plaatsgevonden ter herdenking van de 25ste verjaardag van de *'Eerste Interreligieuze Assisi Bijeenkomst voor de Vrede'*, die in 1986 door Paus Johannes-Paulus II werd georganiseerd. Bij deze gelegenheid werd ik samen met andere religieuze vertegenwoordigers naar de abdij van Maredsous uitgenodigd om deze viering bij te wonen. Drie dagen later nam ik deel aan een gelijkaardige bijeenkomst die was georganiseerd door de *Sint Egidius Gemeenschap* in Antwerpen. In Maredsous werd ik gevraagd om enkele Tibetaanse gezangen te brengen, in Antwerpen



gaf ik een korte lezing over de *boeddhistische benadering van vrede*. Sta mij toe om enkele van mijn overwegingen in de context van deze twee bijeenkomsten met u te delen.

Het is werkelijk bewonderenswaardig dat de voormalige Paus Johannes-Paulus II dit voortreffelijke initiatief heeft opgestart. In dit tijdperk is het immers erg belangrijk dat mensen met verschillende religies en geloofsovertuigingen in vrede kunnen samenkomen om te communiceren over thema's die ons allen aanbelangen. Het is mijn oprechte hoop dat dergelijke bijeenkomsten in de toekomst meer en meer zullen plaatsvinden.

Zoals u zelf weet, leven wij vandaag in een wereld die – in zo vele opzichten – meer dan ooit onderling afhankelijk is geworden. In het boeddhisme is interrelatie een sleutelbegrip dat ons helpt inzien dat we niet alleen zijn, dat onze handelingen tot gevolgen leiden niet alleen voor onszelf maar voor iedereen rondom ons. Op zichzelf beschouwd is interrelatie niets meer dan een gegevenheid van het leven. Om meer geluk, harmonie en vrede in de wereld te brengen zijn er een aantal extra dimensies nodig.

Welke zijn deze extra dimensies? Het is nodig de kwaliteiten van *liefde, mededogen en respect* te ontwikkelen om de interrelatie te doordrenken van oprechte warmte. Als deze drie positieve attitudes worden ondersteund door redelijkheid, bescheidenheid, verdraagzaamheid en geduld, kunnen we zonder twijfel vrede en harmonie brengen in onze wereld, landen, gemeenschappen, gezinnen en persoonlijke relaties. Ik heb het gevoelen dat, wanneer oprechte *liefde, mededogen en respect* in ons hart en onze geest worden gecultiveerd, we uiteindelijk samen een betere en vreedzamere wereld tot stand kunnen brengen.

In Yeunten Ling waren de druk bijgewoonde programma's en retraites een succes. Dit is in grote mate te danken aan de zeer venerabele Jatseun Rinpochee, aan de vele venerabele Lama's die elk jaar vanuit het buitenland komen, evenals aan onze residerende Lama's. Ik ben ook dankbaar voor de regelmatig georganiseerde workshops *Tibetaanse taal, Tibetaanse Schilderkunst* evenals *Kung Fu & Tai Chi en Relaxotherapie*. Deze cursussen vormen inderdaad een waardevolle aanvulling van ons vast aanbod. Dank voor uw enthousiasme, deelname en bijdragen om dit alles mogelijk te maken.

Andere opmerkelijke jaarlijkse hoogtepunten in Yeunten Ling omvatten het *Wesak Festival* (Boeddha's verjaardag), georganiseerd door de Nepalese Sherpa Gemeenschap, de driedaagse *Karling Shidro*

retraite en het *Feest van het Boeddhisme*, op het eind van de zomer ingericht door de Boeddhistische Unie van België. Al deze evenementen zijn ook volgend jaar weer in ons programma terug te vinden.

Dit jaar was het gratis aangeboden weekend *'Inleiding tot meditatie'* een groot succes: het huis was vol. Ik kijk ernaar uit om u volgend jaar een gelijkaardig onderricht aan te bieden. U bent allen hartelijk welkom.

Ik ben ook erg gelukkig met de vele verzorgde en interessante programma's die worden georganiseerd in Charleroi, Gaume en Kortrijk, evenals Maastricht en Vorstenbosch *(Karma Eusel Ling)* Deze groepen doen het erg goed en hun programma breidt gestaag uit. Dank voor al uw enthousiaste inspanningen, en doe zo verder, graag!

Naast vele andere extramurale activiteiten wil ik ons doorlopend programma voor gedetineerden en stafmedewerkers van de gevangenis van Lantin (nabij Luik) vermelden. Ik geef er onderricht in meditatie en Lama Zeupa leidt yoga–oefeningen.

Het afgelopen jaar hadden we weer een interessante en intensieve samenwerking met CIRAN, een Nederlandse organisatie waarmee we intussen al meer dan 7 jaar nauw samenwerken. We zijn hun erg dankbaar voor het ononderbroken vertrouwen in ons en we hopen dat deze programma's nog lang mogen verder lopen.

Ten slotte waren we in de gelegenheid vele externe verenigingen vanuit heel België te onthalen. Het was een genoegen het logement en het gebruik van andere faciliteiten ter beschikking te stellen voor hun eigen programma's. We zullen dergelijke initiatieven zeker blijven verwelkomen en in onze planning integreren. Het is de moeite waard hier te vermelden dat onze centra in de loop van het jaar vele aanvragen kregen voor een rondleiding op hun eigen site, vanwege scholen, verenigingen en diverse groepen van mensen van alle leeftijden en achtergronden.

Voor wat het aanbod in 2012 betreft hebben al onze centra alles in het werk gesteld om u voortreffelijke programma's en activiteiten aan te bieden. U kunt deze terugvinden in dit Kunchab Magazine en op onze website.

Bijzonder nieuws! Met bijzonder veel genoegen wens ik het volgende bezoek aan te kondigen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, die onze uitnodiging heeft aanvaard om op 24 mei 2012 naar Yeunten Ling te komen. Op deze dag zal Zijne Heiligheid onze recent voltooide tempel inzegenen. U zult zeker tijdig worden geïnformeerd over meer details.

Kortom, ik ben gelukkig dat 2011 zo positief is verlopen en dat 2012 voor ons allen vele goede programma's in petto heeft. Onze vrijwilligers wil ik vragen om zeker onze *jaarlijkse feest voor de vrijwilligers* niet uit het oog te verliezen, die als een teken van erkentelijkheid voor uw hulp wordt ingericht.

Vooraleer ik afrond, **wens ik nogmaals mijn dank te betuigen**: aan onze venerabele Lama's en Tempa Rubgye-la, aan de residerende monniken en nonnen, aan onze vertalers, onze medewerkers voor administratie en secretariaat, de verantwoordelijken van drukkerij en winkeltjes, de gidsen voor rondleidingen, de IT – en de geluidstechnici, evenals onze huisbewaarders, ons keukenpersoneel, de tuin- en de onderhoudsploegen etc. Kortom aan ieder van u, **dank** voor uw bijdrage op welke manier ook - klein of groot - hetzij door lidmaatschap, vrijwilligerswerk, het bijwonen van de programma's, door financiële, materiële of fysieke hulp, alsook door uw enthousiaste houding tegenover onze Mandala en haar activiteiten.

Alle centra in onze Mandala blijven gunstig evolueren. Maar, om op koers te kunnen blijven, zouden we graag een beroep doen op uw voortgezette steun en hulp. Daarom zou ik u willen aanmoedigen om de bescheiden maar erg belangrijke donateuractie van 108 euro per jaar – slechts 9 euro per maand – mee te ondersteunen. Natuurlijk zijn er nog andere fundraising acties die op onze website worden voorgesteld, mocht u interesse hebben!

Ik wens ieder van u een mooie Kerst en feestperiode toe. Vergeet niet het Tibetaanse Nieuwjaar op het eind van februari: u bent van harte uitgenodigd om samen met ons Losar te vieren!

Mogen uw positieve spirituele inspanningen spoedig vruchten afwerpen voor uzelf en voor anderen! Moge 2012 u vrede, vreugde, een goede gezondheid en voorspoed brengen!

Aan u allen een erg Gelukkig Nieuwjaar!

Met hartelijke groeten,

Lama Karta

PROGRAMMA
CENTRA







INSTITUUT YEUNTEN LING HUY



Zoals Lama Karta in zijn inleiding aanhaalt, leven we in bijzondere tijden, en hebben we toch weer een volledig aanbod klaar om u allen zoveel mogelijk van dienst te zijn. Al bijna drie decennia verzorgt Yeunten Ling programma's waarbij alle aspecten van de dharma-praktijk aan bod komen: retraites, rituelen, studie en meditatie. U zult merken dat naast de traditionele programma's die hun nut en succes al bewezen hebben, een aantal nieuwe initiatieven toegevoegd werden.

Het hoogtepunt volgend jaar is ongetwijfeld het bezoek van de Dalai Lama op donderdag 24 mei. De waarde van deze zegening is nauwelijks te schatten. Niet alleen wordt de tempel ingehuldigd, maar ook wordt de jarenlange bijdrage van Yeunten Ling aan het welzijn in de samenleving en voor de dharma in ons land en in Europa hierdoor nogmaals benadrukt en gewaardeerd. Wij zijn intens gelukkig dat we u dit bezoek mogen aankondigen. Alle informatie over de praktische aspecten van deze uitzonderlijke gebeurtenis vindt u tijdig op onze website.

Lama Karta heeft voorgesteld om op voorspoedige dagen in de Tibetaanse kalender voortaan ook enkele praktijken te doen zoals de vastenpraktijk, recitatiesessies en rituelen. Deze vindt u in de kalender terug in de maanden maart, mei en november.
Heel wat mensen hebben de wens uitgesproken dat ze graag wat begeleiding krijgen in hun meditatiepraktijk: daarom hebben we vijf weekends Shinee ingelast, waarbij onder leiding van een Lama aandacht wordt besteed aan meditatie. Deelnemers zullen ook de gelegenheid hebben met de Lama van gedachten te wisselen over hun praktijk. Noteer alvast de data in uw agenda en gun uzelf zo een voortgang in uw beoefening.

Dit jaar hebben we enkele kernachtige teksten en belangrijke studietools van andere Tibetaanse tradities op het programma staan die handelen over thema's waarover alle spirituele mensen zich bekommeren: de weekends over de teksten van Tsongkapa en Mipham zijn voor iedereen een uitstekende gelegenheid om zich de basisnoties van spirituele praktijk in het algemeen en van dharma in het bijzonder eigen te maken.

Wij wensen u allen een inspirerend dharmajaar en hopen dat het mag bijdragen tot uw welzijn en dat van de hele samenleving.

Januari 2012

MAANDAG 2 T/M ZONDAG 15 JANUARI, 10U30

NGÖNDRO (VOORBEREIDENDE PRAKTIJKEN)

Aan alle beoefenaars wordt de gelegenheid geboden om gedurende de eerste twee weken van de maand hun praktijk in het instituut te doen. Op 2, 3 en 4 januari zorgt Lama Zeupa voor de begeleiding en is er gelegenheid tot een gesprek. Nadien reist Lama naar zijn familie. De beoefenaars kunnen dan verder gaan met de praktijk volgens het dagschema dat met Lama wordt afgesproken.

Dit aanbod richt zich in het bijzonder tot diegenen die voordien al een onderricht over de ngöndro hebben gevolgd.

De ngöndro omvat de algemene en de bijzondere voorbereidingen.

De algemene voorbereidende oefeningen zijn gebaseerd op vier gedachten die de geest naar de dharma wenden:
1. het kostbare bestaan als mens
2. de vergankelijkheid van alle fenomenen en de onvermijdelijkheid van de dood
3. de wetmatigheid van karma, oorzaak en gevolg
4. het lijden en de beperkingen van samsara.

De vier bijzondere voorbereidingen omvatten
1. toevlucht en neerbuigingen
2. Dorjee Sempa-meditatie
3. mandala-offering
4. guru-yoga

Al wie wenst deel te nemen gedurende enkele dagen of gedurende de hele periode, is welkom. U wordt evenwel verzocht vooraf in te schrijven.

Bijdrage: € 2 per dag. Voor het verblijf zijn de normale tarieven van toepassing.

MAANDAG 9 JANUARI, 20U

RITUEEL VAN VOLLE MAAN

Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa. Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de kagyu-school. Hij is beroemd om zijn mystieke gezangen. U kunt een bijdrage leveren aan dit offerritueel door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes) of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en dit vooraf op de schalen te leggen die daarvoor beschikbaar zijn. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie nuttigen we samen de meegebrachte offergaven. Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2



Februari 2012

ZATERDAG 4 EN ZONDAG 5 FEBRUARI, 10U30

SHINEE MEDITATIE, MET LAMA TASHI NYIMA

Mediteren betekent niet alleen rust en éénpuntige concentratie, maar legt ook de fundamenten om de inherente kwaliteiten van de geest, en in het bijzonder het heldere begripsvermogen, vrij te maken.



Deze twee dagen bieden vooral gelegenheid tot oefenen, onder leiding van een Lama. Zo kunnen we de persoonlijke ervaring verdiepen en vooruit komen op de weg van meditatie.
Naast de meditatiesessies is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen aan de Lama.

Al wie wil (leren) mediteren, is welkom.

Dit is het eerste van vijf Shinee weekends die ook apart kunnen worden gevolgd. De volgende data zijn: 5 en 6 mei (Lama Karta), 16 en 17 juni (Lama Karta), 20 en 21 oktober (Lama Karta) en 8 en 9 december (Lama Tashi Nyima).

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

DINSDAG 7 FEBRUARI, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

ZATERDAG 11 FEBRUARI, 10U30

Dagprogramma 'Inleiding in het boeddhisme', met Viviane Vandormael

Tijdens dit dagprogramma verneemt u hoe en waar het boeddhisme is ontstaan en hoe het werd verspreid, eerst in het Oosten en meer recentelijk in het Westen. U verneemt welke de grote stromingen en de kernbegrippen van het boeddhisme zijn. Na de lessen is er gelegenheid om vragen te stellen.

- 10.30 uur: Wie was de Boeddha? Waarover heeft hij vooral gesproken? Waarom spreekt de Boeddha zoveel over lijden? Hoe werken storende emoties? Welke vaardige middelen stelt het boeddhisme voor?
- 12 uur: maaltijd
- 14 uur – 15.30 uur: Hoe kun je leren mediteren? Wat zijn de moeilijkheden die je ondervindt? Welke verschillende methoden worden door de Boeddha aangeboden? Wat is de bijdrage van het boeddhisme aan de westerse cultuur? Is het boeddhisme wel geschikt voor westerlingen?

Deze inleiding in het boeddhisme wordt enkel in het Frans gegeven.
Hetzelfde programma wordt voor Nederlandstaligen aangeboden in het Tibetaans Instituut in Schoten op zondag, 22 januari, met Frank Uyttebroeck.

Bijdrage: € 30 voor gewoon lid en voor niet-lid. Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 11 EN ZONDAG 12 FEBRUARI, 10U30

Yoga en relaxotherapie, met Michèle Quintin

Yoga, een duizendjarige wetenschap, helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psycho-fysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en bezorgdheid. De combinatie van beide helpt de energieën in het lichaam te beheren en bevordert het loslaten in de geest.
Rust, kalmte en de vreugde van het voelen, zijn het resultaat. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 FEBRUARI, 9U

Tibetaanse taal 1, tweede en derde jaar, met Rebecca en Samten

De studenten van het **tweede jaar** zetten hun studie van de Tibetaanse grammatica verder en krijgen op regelmatige basis conversatieoefeningen. Hiervoor wordt de zesdelige cursus van Yeunten Ling gebruikt en de *'Manual of Standard Tibetan'* van Nicolas Tournadre en Sangda Dorje. Dit boek is beschikbaar in het Engels en het Frans. Voor dit eerste weekend hebben de studenten enkel de cursus van Yeunten Ling nodig.

Studenten van het **derde jaar** werken verder met de *'Manual of Standard Tibetan'*. Naast de conversatieoefeningen worden ook bepaalde aspecten van Tibetaanse grammatica en van klassieke Tibetaanse teksten bestudeerd. Zo wordt een degelijke basis gelegd voor het lezen van teksten en ontstaat er gaandeweg meer vertrouwen bij het spreken.
Het laatste weekend van deze jaargang wordt besteed aan de studie van de tekst 'Aanroeping van de Lama van verre', onder leiding van Lama Zeupa.

De lessen van Rebecca en Samten worden erg gesmaakt en de deelnemers zien hun kennis van het Tibetaans aanzienlijk toenemen.



Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al toe te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 19u.

Bij voldoende interesse kunnen we nagaan in hoeverre een eerste jaar Tibetaanse taal kan worden opgestart in het najaar van 2012. Mocht u hier kandidaat voor zijn, gelieve dit te melden op het secretariaat vóór 1 juni 2012.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 18 T/M MAANDAG 20 FEBRUARI, 10U30

Mahakala pudja's, met Lama Tashi Nyima en Lama Ngawang

Naar Tibetaanse gewoonte sluiten we het jaar af met een intensieve Mahakala praktijk om alle negativiteit, opgestapeld tijdens het voorbije jaar, weg te werken vooraleer we een nieuw jaar binnentreden. Mahakala staat voor de kracht die beschermt tegen angsten en negatieve invloeden.
Gedurende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd.

Iedereen mag deelnemen, ook voor één dag. Een spirituele en zegenrijke manier om het oude jaar af te sluiten. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: €128 voor gewoon lid / €143 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.
Bijdrage per dag: €30 voor gewoon lid / €35 voor niet-lid.

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 FEBRUARI, 10U

Expo Tharphen Lingtsang

Tharphen, onze leraar Tibetaanse schilderkunst, verzorgt een overzichtstentoonstelling met eigen werk en met werk van zijn studenten. De werken geven een inzicht in de verschillende stadia die leiden tot het afwerken van een thangka.
Op beide dagen geeft Tharphen om 14u een voordracht over de achtergrond en de geschiedenis van de Tibetaanse schilderkunst. Deze vindt plaats in de polyvalente zaal, gebouw C, op zaterdag in het Frans en op zondag in het Nederlands.
De tentoonstelling zal gedurende het hele weekend toegankelijk zijn voor het publiek van 10u-12u en van 14u-17u.

Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste, een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut.

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 FEBRUARI

Losar, Tibetaans Nieuwjaar

In aanwezigheid van Lama Tashi Nyima, Lama Ngawang, Sangay Norbu en Anila vieren we het Tibetaanse Nieuwjaar dat valt op 22 februari: het jaar van de Water Draak.

Zaterdag 25 februari:
12 uur: middagmaal
14 uur: voordracht Tharphen (Frans)
15 uur: videofilms
18 uur: sadhana van Mahakala en Tchenrezig
20 uur: onderricht door Lama Tashi Nyima

Zondag 26 februari:
7 uur: wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
10 uur: sang-ritueel of zuivering door vuur en rook, gebed van Dewatchen. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers "KI KI SO SO LHA GYAL LO": "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
12 uur: feestmaaltijd
14 uur: voordracht Tharphen (Nederlands)
15 uur: videofilms
16.30: thee met Tibetaanse koekjes
18 uur: sadhana van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid tot gezellig samenzijn en het uitspreken van goede wensen, een heilzaam begin van het nieuwe jaar.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

Maart 2012

ZATERDAG 3 EN ZONDAG 4 MAART, 10U30

Tchenrezig initiatie en praktijk, met Lama Karta

Tchenrezig is de bodhisattva die alle kwaliteiten verpersoonlijkt die te maken hebben met openheid naar anderen: liefde, mededogen, altruïsme, welwillendheid. De meditatie van Tchenrezig laat de beoefenaar toe deze krachten in zichzelf tot ontwikkeling te brengen.

Lama Karta zal de praktijk verklaren en we zullen samen de mantra reciteren.

Zondagnamiddag om 14u30 geeft Lama Karta de initiatie van Tchenrezig. Deze brengt ons in contact met de stroom van zegeningen van de overdrachtslijn. Een initiatie zorgt voor een zeer intieme en indringende spirituele ervaring. Een uitzonderlijke gelegenheid om onze dagelijkse beoefening van liefde en mededogen te verrijken.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling in het Frans en het Nederlands.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 5 EN DINSDAG 6 MAART, 10U30

Recitatie van de mantra van Tchenrezig & Nyen Nee, met Lama Karta

Lama Karta stelt voor twee vastenperiodes te leiden tussen 5 en 9 maart. Met name 8 maart is een hoogdag in de Tibetaans-boeddhistische kalender, *Cheutrul Dütchen* genaamd (zie verder). Deze periode wordt beschouwd als zeer voorspoedig voor intensieve dharmaretraites. Houd deze dagen vrij in uw agenda en neem deel aan dit gemeenschappelijk gebeuren onder leiding van Lama Karta.

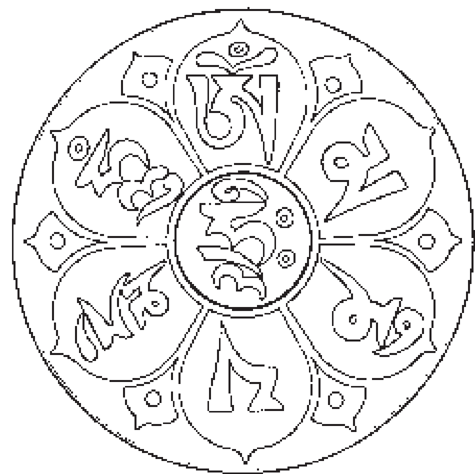
Op maandag 5 en dinsdag 6 maart reciteren we doorlopend de mantra van Tchenrezig.
Deze recitatie van de mantra van mededogen volgt op het weekend dat Lama Karta voordien heeft gegeven, maar er kan ook apart alleen aan de recitatiepraktijk deelgenomen worden.

Deelnemers hebben de mogelijkheid om op die dagen een halve vastenpraktijk (Nyen Nee) te doen. Bij Nyen Nee wordt er tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stiltedag) niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.

U meldt bij aankomst aan het onthaal of u deze methode wenst te volgen.

Cheutrul Dütchen: er zijn in de Tibetaanse kalender een aantal hoogdagen die te maken hebben met bijzondere gebeurtenissen in het leven van de Boeddha. Op 8 maart wordt de ontmoeting herdacht tussen de leiders van de zes belangrijkste filosofische scholen, die de Boeddha op de proef wilden stellen in een tornooi van miraculeuze krachten. Gedurende vijftien dagen heeft de Boeddha elke dag een mirakel verricht en alle uitdagers overtroffen. Ontzettend veel individuen werden hierdoor aangezet hun aandacht naar de dharma te keren. Mirakels worden alleen gebruikt wanneer andere middelen zoals discussie, gesprek en onderzoek niet meteen tot inzicht leiden.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.



DINSDAG 6 (19U) TOT VRIJDAG 9 MAART (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee, met Lama Karta

Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring en is verbonden met de duizendarmige Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal per dag gezamenlijk uitgevoerd in de grote tempel.

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziekte, het ontwikkelen van mededogen en het zuiveren van negatief karma. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel zuivert.

U kunt kiezen tussen:
- *Nyoeng Nee*, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegelaten. Tijdens de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
- *Nyen Nee*, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.

Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend van start te gaan. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.

Bijdrage: € 81 voor leden / € 60,75 voor leden speciaal statuut / € 91 voor niet-leden (alles inbegrepen, vanaf 19u avondeten t/m 8u ontbijt, op basis van een standaardkamer)

DONDERDAG 8 MAART, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 MAART, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

De beoefenaar van krijgskunsten en Tai Chi streeft ernaar in conflictueuze situaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, hoewel hij alsnog een antwoord biedt aan de agressie. De blik naar binnen richten biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken, zonder dewelke een menselijke maatschappij zich niet kan ontplooien.

Nello Mauro is nationaal Italiaans trainer, specialist in de chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië. Hij komt speciaal van Sicilië naar België om deze weekends te leiden.
Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn zachtmoedige vrolijkheid, zijn bescheidenheid en deskundige begeleiding.



Zaterdag:
- 10.30 uur : Tai Chi
- 14.30 uur: Tai Chi
- 18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 07.00 uur: stille meditatie
- 10.30 uur: Tai Chi
- 14.30 uur: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 24 EN ZONDAG 25 MAART, 9U

Tibetaanse taal 2, tweede en derde jaar, met Rebecca en Samten

Op basis van de studieboeken en ander oefenmateriaal wordt de training in beide jaargangen verder gezet.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 31 MAART T/M DINSDAG 3 APRIL, 10U30

Bardo, onderricht en meditatie, met Lama Karta



Bardo betekent "tussenliggende periode", een periode tussen twee andere.
Alles kan beschreven worden als een tussenliggende periode of een bardo: een gedachte, een meditatie, een droom, het tijdsverloop tussen de geboorte en de dood. Alles heeft een begin en een einde. Tegelijkertijd is er een continuüm dat door al deze ups en downs, doorheen het geboren worden en sterven, blijft doorlopen.

Lama Karta zal uiteenzetten welke de specificiteit is van de verschillende bardo's:
- de bardo van de droom
- de bardo die verloopt tussen de geboorte tot net voor het sterven
- de bardo van het overgaan of het sterven
- de bardo van de dood tot net voor de wedergeboorte
- de bardo van het heldere licht
- de bardo van de wording of de geboorte

Wat zijn de voordelen van deze benadering van leven, sterven, geboren worden? Wat is dit continuüm dat op een ononderbroken wijze door al deze bardo's verder loopt?

Deze vierdaagse wordt een intensieve studie- en retraiteperiode met geleide meditatiesessies.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

April 2012

VRIJDAG 6 APRIL, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

ZATERDAG 7 EN ZONDAG 8 APRIL, 10U30

Manjushri, het wijsheidsprincipe, met Lama Tashi Nyima



'Melodieuze Stem' is de naam die gegeven wordt aan deze belangrijke bodhisattva. Hij is het wijsheidsprincipe van alle Boeddha's in het vajrayana-boeddhisme. Hij verpersoonlijkt kennis, zowel van de absolute als van de relatieve waarheid. Hij wekt ons uit de slaap van de verstorende emoties en bevrijdt ons van de ketenen van karma.

Lama zal de meditatiepraktijk verklaren en samen met ons inoefenen. We krijgen een inzicht in de boeddhistische omschrijving van wijsheid en in hoeverre deze verschilt van andere vormen van kennis.

Deze korte praktijk van Manjushri is een vaardig middel in het Tibetaans boeddhisme om het intellect aan te scherpen en de helderheid van geest te bevorderen.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 9 T/M ZONDAG 15 APRIL, 10U30

Powa, met Lama Zeupa

De Powa praktijk vormt een van de meest krachtige middelen om zich op een grondige manier voor te bereiden op het sterven. Als we ons tijdens het leven vertrouwd maken met de meditatieoefeningen van Powa, zullen we in staat zijn op het moment van de dood onze geest te leiden en te richten naar de 'zuivere velden van grote gelukzaligheid', Dewatchen geheten, die verbonden zijn met Boeddha Amitabha. Wie een positieve motivatie heeft, kan de beoefening snel leren beheersen om in de laatste momenten van het leven in de juiste geesteshouding over te gaan en ook anderen in dit proces te begeleiden.

De Powa retraite is een intensieve en zeer praktisch gerichte retraite. Daarom worden de deelnemers verzocht zich in te schrijven voor de hele stageperiode en in het instituut te verblijven.
Alleen wie al voldoende vertrouwd is met meditatie kan hieraan deelnemen.

Bijdrage: € 338 voor gewoon lid / € 373 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

WOENSDAG 18 (15U) T/M VRIJDAG 20 APRIL

Boeddhisme en leiderschap

Sinds 2009 organiseert het instituut ook meerdaagse trainingen voor managers en leiders. Centraal hierbij staat de vraag hoe men in deze woelige tijden, met de boeddhistische filosofie als inspiratiebron, vorm kan geven aan de toekomst van zijn organisatie en leiding kan geven aan zichzelf en zijn professionele omgeving. Dit programma wordt begeleid door onze drie Lama's, samen met twee professionele coaches en twee lesgevers.

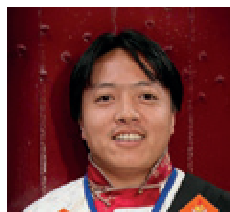
Meer informatie is beschikbaar op www.tibetaans-instituut.org/bedrijven.

Mei 2012

DINSDAG 1 T/M VRIJDAG 4 MEI, 10U30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste,



een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft hij een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Iedereen die hier kennis mee wil maken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans spreekt. De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen al aan hun eerste schilderijen op doek.

Meebrengen: papier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 MEI, 10U30

Shinee meditatie, met Lama Karta

(zie 4-5 februari)

Enkele keren per jaar wordt in Yeunten Ling een weekend volledig gewijd aan meditatie. Een buitenkans om onder leiding van één van onze Lama's uw praktijk kracht bij te zetten. Het is ook fijn om een weekend met gelijkgestemden door te brengen en elkaar te ondersteunen in de beoefening. Ook nieuwe mensen zijn altijd welkom.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 MEI, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 10-11 maart)

ZONDAG 6 MEI, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

DONDERDAG 17 T/M ZONDAG 20 MEI, 10U30

De drie hoofdzaken van het pad - Tsongkapa, met venerabele Khenpo Chöying



De drie hoofdzaken van het pad is de belangrijkste tekst van een van de meest vooraanstaande meesters uit het Tibetaanse boeddhisme, Tsongkapa:

1) het verzaken aan wereldlijke complicaties
2) het ontwikkelen van altruïsme
3) de juiste visie op de werkelijkheid

Alle belangrijke concepten (onthechting, verlichtingsgeest en wijsheid) die door de Boeddha naar voren werden gebracht, zijn hierin opgenomen.

Deze vierdaagse kan gezien worden als 'boeddhisme in een notendop', hier gepresenteerd door een eminente leraar.

Khenpo Chöying is verantwoordelijk voor de opleiding van de monniken en de lama's in het klooster van Sonada in India. Khenpo komt overeen met 'dokter in de filosofie'. Hij leidt de studieprojecten in het klooster.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

DONDERDAG 24 MEI

Bezoek van Z.H. de Dalai Lama

(zie pagina 19)

ZATERDAG 26 EN ZONDAG 27 MEI, 10U30

De verlichte natuur van onze geest, met Lama Zeupa

De kernboodschap van de historische Boeddha is de volgende: het bewustzijn van alle levende wezens is van nature helder, zuiver, onaangetast en wordt gekenmerkt door mededogen, liefde en welwillendheid. De raadgevingen van de Boeddha zijn bedoeld om deze innerlijke kern te ontdekken en te leren gebruiken als inspiratiebron in ons dagelijkse leven. Wat betekent precies deze verlichte natuur? Wat is het verband met bodhicitta, wat vertaald wordt als 'drang naar verlichting'?

Lama legt uit over welke middelen we beschikken om deze verlichte natuur in al haar aspecten te ontwikkelen en toe te passen. De uiteenzettingen van Lama zijn gebaseerd op klassieke boeddhistische teksten over dit onderwerp.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 28 MEI

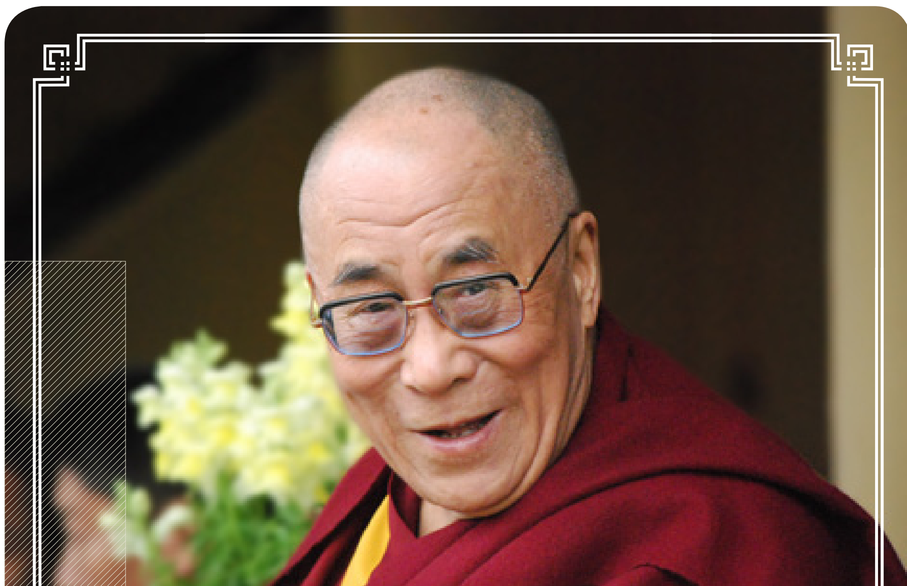
Feest van Boeddha's geboorte, ceremonie met onze Lama's



Naar aanleiding van de geboorte van de Boeddha, houden de Lama's een speciale ceremonie.
Het is heilzaam op dergelijke hoogdagen samen te komen, op een rituele wijze de Boeddha te gedenken en wensen uit te spreken voor het welzijn van alle levende wezens. Iedereen is welkom.

Het exacte programma met aanvangsuur wordt later aangekondigd op de website.
Een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

Donderdag 24 mei
Bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama



Wij hebben het grote genoegen u te mogen melden dat **Z.H. de Dalai Lama** op **24 mei** het **Instituut Yeunten Ling** zal bezoeken. Een uitzonderlijk voorrecht en een onschatbare zegen voor het instituut en alle beoefenaars!
In de namiddag wordt een ceremonie gehouden voor de inzegening van de tempel en het boeddhabeeld, gevolgd door een voordracht over ***Liefdevolle vriendelijkheid***.

Alle details met betrekking tot de organisatie van deze dag worden in de nabije toekomst via een aparte mededeling en via de website bekendgemaakt.

Juni 2012

VRIJDAG 1 T/M MAANDAG 4 JUNI, 10U30

Tara retraite, met Lama Karta, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima

Naar aanleiding van de Saga Dawa maand wensen de Lama's vier dagen lang een Tara retraite te houden. Deze maand begint met de uitzonderlijke herdenking van Boeddha's geboorte, sterven en vooral het binnentreden in het Nirwana m.a.w. de verlichting. Deze periode wordt beschouwd als zeer voorspoedig en dus uiterst geschikt voor dharmapraktijk.

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tarabeoefening die we vaak 's morgens reciteren. Zij heeft de verschijningsvorm van een mooie, sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend aangezicht. Naast 'Bevrijdster' wordt ze ook wel 'moeder van alle verlichte wezens' of 'zij die helpt oversteken naar de andere oever' genoemd. Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen.Tara deed de volgende wens: *"Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw"*.

De retraite is voornamelijk gewijd aan de Tara meditatie, gebaseerd op het reciteren van de tekst van het lofgezang en de mantra. Iedereen kan met dit ritueel door oefening vertrouwd worden. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen. Het dagschema is veeleer intensief, met meerdere sessies.

Een dergelijke retraite is heilzaam voor de deelnemers, voor het instituut als zodanig en voor alle levende wezens.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 JUNI, 9U

Tibetaanse taal 3, tweede en derde jaar, met Rebecca en Samten

(zie 18-19 februari en 24-25 maart)

MAANDAG 4 JUNI, 20U

Ritueel van volle maan, Saga Dawa

Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en de dag dat hij definitief het Nirwana inging. Vooral deze volle maan is een belangrijke en voorspoedige periode voor dharmabeoefening.

ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 JUNI, 10U30

Shinee meditatie, met Lama Karta

(zie 5-6 mei)

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 JUNI, 10U30

Leren mediteren, GRATIS weekend met Lama Karta

Het is de wens van Lama Karta om dit weekend gratis aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief kende vorig jaar een overweldigend succes.

Wij hopen dat heel veel mensen, ook wie anders niet in de gelegenheid is deel te nemen aan de activiteiten van het instituut, van dit aanbod gebruik zullen maken. Lama zal afwisselend uitleg geven en oefensessies leiden.

Uw verblijf in een standaardkamer en deelname aan dit weekend zijn kosteloos. Het supplement voor een kamerkeuze die afwijkt van de gemeenschappelijke kamer (standaardkamer) wordt wel aangerekend. Logement is beperkt. Indien nodig worden enkele ruimtes als slaapzalen ingericht. Gelieve tijdig in te schrijven indien u wenst te overnachten. Als de logeermogelijkheden volzet zijn, kunt u zich natuurlijk nog altijd inschrijven voor de sessies overdag en de maaltijden, die door het instituut worden aangeboden aan alle ingeschreven personen. Er wordt wel gevraagd dat iedereen zich op voorhand inschrijft en de sfeer in het instituut respecteert.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling in het Frans en het Nederlands.

VRIJDAG 29 JUNI T/M ZONDAG 1 JULI, 10U30

Karling Shidro, met vele bezoekende Lama's



Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee, organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode die loopt vanaf het ogenblik van sterven tot de overledene een nieuw leven begint. Enkele lama's uit alle landen van Europa nemen hieraan deel. Dankzij hun aanwezigheid en de rituelen, begeleid door traditionele muziekinstrumenten, worden deze dagen als een uitzonderlijke belevenis ervaren. Wij doen bovendien wensgebeden voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal.

Zaterdagavond, om 20u, is er onderricht.
Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de nieuwe tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een offerritueel.

Het is ook mogelijk om gedurende één of twee dagen deel te nemen.
De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking van wie wil reciteren.

Bijdrage: € 128 voor gewoon lid / € 143 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.
Bijdrage per dag: € 30 voor gewoon lid / € 35 voor niet-lid.

Juli 2012

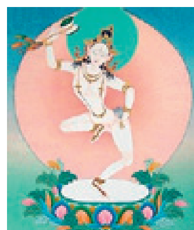
DINSDAG 3 JULI, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

DINSDAG 3 T/M DONDERDAG 5 JULI, 10U30

Matchig Labdreun, met Lama Zeupa (3/7), Lama Tashi Nyima (4/7) en Lama Karta (5/7)



Deze uitzonderlijke Tibetaanse vrouw werd in haar tijd (12e eeuw) ook door de koning opgemerkt. Ze heeft de beste leraren gevolgd en aanvankelijk een leven in strenge afzondering geleid. Nadien leefde ze in familieverband als moeder van twee kinderen. Uiteindelijk is ze door haar praktijk van Tcheud zo bekend geworden, dat talloze leerlingen zich verdrongen en zelfs helemaal vanuit India kwamen om haar te ontmoeten. Haar raadgevingen bevatten uitzonderlijk vaardige middelen om passionele gehechtheid aan het eigen ik door te hakken.

Het is een voorspoedig teken dat deze scherpzinnige verklaringen nu ook in ons instituut worden voorgesteld. De presentatie vorig jaar heeft een diepe indruk nagelaten bij de deelnemers.
De krachtige leringen van deze vrouwelijke yogi bereiden ons voor op de Tcheud retraite tijdens de volgende drie dagen.

Bijdrage: € 128 voor gewoon lid / € 143 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

VRIJDAG 6 T/M ZONDAG 8 JULI, 10U30

Tcheud retraite, met onze Lama's

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid, van gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen). De beoefening bestaat in het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. Hij is gebaseerd op de prajnaparamita soetra en de tantra's. De yogini Matchig Labdreun heeft de basis voor deze rituele beoefening gelegd.

Enkele dagen van intensieve praktijk. Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, vooral omdat onze Lama's deelnemen aan alle sessies.

Bijdrage: € 128 voor gewoon lid / € 143 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 16 T/M DONDERDAG 19 JULI, 10U30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

(zie 1-4 mei)

ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 JULI, 10U30

Korte praktijk van de Boeddha, met Lama Karta

De tekst voor deze meditatie op Boeddha Shakyamoeni werd al enkele jaren geleden, onder leiding van Lama Karta, in het Nederlands vertaald. De praktijk is kort en krachtig, gemakkelijk om aan te leren en erg geschikt als dagelijkse beoefening.

In de Samadhi-Raja-soetra (de koninklijke soetra van de meditatieve absorptie) staat geschreven: *"Hij die lopend of zittend, liggend of slapend, de naam van Boeddha reciteert en voor ogen houdt, voor hem is de Meester altijd aanwezig en hij zal het grote nirwana bereiken."*
Een boeiende en directe praktijk die toelaat de Boeddha levendig in onze herinneringen en gedachten te houden. Hij wordt in verschillende basisteksten, zoals de prajnaparamita, vermeld.
Lama zal de bedoeling, de visualisatie en de diepere betekenis uitleggen, en samen met ons oefenen.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling in het Frans en het Nederlands.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 23 JULI, 10U30

Toevlucht nemen, met Lama Karta

Lama Karta koos 23 juli als dag om toevlucht te geven.

Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de uiteindelijke bevrijding), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars). Het is belangrijk daar de tijd voor te nemen, over de beslissing na te denken en u te informeren over de kwaliteiten van de Boeddha, de dharma en de sangha. Het boekje van Lama Karta, *"Toevlucht nemen in de Boeddha"*, kan u hierbij helpen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze: het betekent dus niet dat men zich afzet tegen andere tradities, laat staan kritiek gaat leveren, wel integendeel. Ook ten tijde van de Boeddha werd eenieder aangeraden respect te betonen voor alle tradities. Indien iemand beslist de Boeddha als persoonlijke gids te beschouwen, de dharma als een leidraad in het leven en de sangha als een begeleiding, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtceremonie is uiteindelijk een bevestiging van dit inzicht.

Er wordt gezegd dat eenmaal men toevlucht genomen heeft, de resultaten van alle positieve en heilzame activiteiten beter bewaard blijven en een krachtige tendens opbouwen in het leven van de beoefenaar.

Lama Karta legt uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen.

Indien u zelf toevlucht neemt, mag u gerust vrienden of familieleden uitnodigen op de ceremonie. Er mogen ook foto's genomen worden.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van 8 euro per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van 20 euro inclusief het middagmaal (12 euro). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts 8 euro te betalen.

MAANDAG 23 JULI, 14U30

Bodhisattva geloften, met Lama Karta

Wie een sterk engagement wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van anderen, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de bodhisattva geloften te mogen nemen. Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kunt u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door

Lama Karta. Lama zal tevens uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van 8 euro per persoon (leden én niet-leden) die de bodhisattva geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van 20 euro inclusief het middagmaal (12 euro). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts 8 euro te betalen.

U kunt ook voor de hele dag inschrijven: toevlucht + bodhisattva geloften.

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 JULI, 10U30

De weg van de bodhisattva, met Lama Karta

Bodhisattva is een courant woord in het mahayana boeddhisme. Een bodhisattva is iemand die vooral denkt aan anderen en de eigen verlichting plaatst in het teken van de bevrijding van anderen. Het is zijn/haar wens dat de ander gelukkig is, beschikt over de oorzaken van geluk, en dat de ander gevrijwaard wordt van lijden en de oorzaken van lijden. Volgens het mahayana onderricht bereik je de verlichting niet door persoonlijke inspanning gericht op jezelf, wel in relatie met de ander en de wisselwerking die daarbij optreedt. Alleen door de juiste wijsheid te ontwikkelen kunnen we met het juiste mededogen en belangeloos iets voor anderen doen.

Als we de verlichting willen bereiken via het pad van de bodhisattva, is het noodzakelijk bodhicitta (de verlichtingsgeest) te ontwikkelen, alsmede wijsheid en mededogen te realiseren.
Dat doen we door het beoefenen van de 6 paramita's, 'perfecties' of 'volmaakte activiteiten'.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling in het Frans en het Nederlands.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

Augustus 2012

DONDERDAG 2 AUGUSTUS, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

DONDERDAG 2 T/M ZONDAG 5 AUGUSTUS, 9U

Tibetaanse taal 4, tweede en derde jaar, met Rebecca en Samten

Elk jaar wordt een langere zomerstage ingelast die toelaat intenser te oefenen. Het biedt ook de gelegenheid om de interactieve methodes uitgebreid toe te passen. Deze vier dagen blijken een sterke stimulans te zijn en zorgen voor een vooruitgang met rasse schreden. Het is ook een aangename periode om in Yeunten Ling te vertoeven.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 4 EN ZONDAG 5 AUGUSTUS, 10U30

Yoga en relaxotherapie, met Michèle Quintin

(zie 11-12 februari)

MAANDAG 6 T/M DONDERDAG 9 AUGUSTUS, 10U30

Tibetaanse yoga & de kunst van het ademhalen, met Lama Zeupa



Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren. Houding, gebaren en symbolen, ontspan-

ning, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling, reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen komen aan bod. Kaloe Rinpochee heeft deze yoga ontworpen. Het boekje 'Tibetaanse yoga' wordt als basistekst gebruikt.

Lama Zeupa combineert deze vorm van yoga met oefeningen uit verschillende disciplines zoals Tai Chi, Qi Gong en de krijgskunsten, wat tot een unieke aanpak leidt.

Deze cursus is voor iedereen toegankelijk. De oefeningen geven een 'verlichtend' gevoel aan lichaam en geest. Er worden twee yogasessies per dag voorzien, naast het dagelijkse programma van de meditaties 's ochtends en 's avonds.Wie al een yogaweekend heeft gevolgd, krijgt hier de gelegenheid om te verdiepen. Beginners die onmiddellijk met een intensieve aanpak wensen kennis te maken, zijn ook welkom.

Bijdrage: €177 voor gewoon lid / €197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 11 T/M DONDERDAG 16 AUGUSTUS, 10U30

Zomerretraite – leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima

Deze meditatieretraite kan telkens opnieuw op veel bijval rekenen. Alle deelnemers zijn tevreden over de diepe meditatie-ervaringen die ze hebben opgedaan. De retraite is toegankelijk voor iedereen. Als u een praktische inleiding en een intensieve beoefening onder een degelijke leiding wenst mee te maken, bent u van harte welkom. U zult nadien meditatie ook in uw dagelijks programma kunnen inlassen.

Alles wat bestaat (zowel in samsara als in nirwana), gebeurt in de geest. Onze geest is als een spiegel. Alle grote yogi's geven dan ook de raad goed te onderzoeken wat we denken en waarnemen. Dit kan het beste gebeuren door te mediteren omdat we zo inzicht ontwikkelen in de manier waarop onze geest functioneert.

Lama geeft uitleg over de moeilijkheden die zich kunnen voordoen (drukte en loomheid, verstrooidheid, emoties...) en remedies die je kunt gebruiken. Helder inzicht en authentieke ervaringen in verband met de natuur van onze geest kunnen alleen mits praktijk bereikt worden. Dagelijkse praktijksessies leren ons de geest in een ongekunstelde, onverstrooide toestand te plaatsen.

Ook de verschillende stadia en de niveaus in de realisatie van meditatie zal Lama presenteren.

Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht. Mis deze uitzonderlijke kans niet. U kunt er een heel jaar op verder bouwen.

Bijdrage: €275 voor gewoon lid / €305 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 AUGUSTUS, 10U30

Mediteren en zingen, met Lama Karta

Tijdens de ochtend zal Lama ons verschillende meditaties aanleren. Deze kunnen we nadien thuis verder inoefenen. In de namiddag zingen we een aantal wensgebeden en mantra's. Het voorbeeld van de stem van Lama Karta werkt hier bijzonder inspirerend. De teksten worden ter beschikking gesteld. De avond- en ochtendmeditatie bieden een extra oefenperiode.

Een boeiend weekend in een aangename sfeer, wat Lama Karta zelf erg op prijs stelt.

Lama geeft les in het Engels. Er is vertaling in het Frans en het Nederlands.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

September 2012

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 SEPTEMBER, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 10-11 maart)

ZONDAG 9 SEPTEMBER, 10U

Feest van het boeddhisme, georganiseerd door de Boeddhistische Unie van België

Sinds 1996 organiseert de Boeddhistische Unie van België het 'Feest van het boeddhisme'. Dit laat het



grote publiek toe om nader kennis te maken met haar lidverenigingen. Alle grote stromingen van het boeddhisme zijn hierbij vertegenwoordigd: theravada, mahayana et vajrayana.
Verschillende activiteiten worden aangeboden: belangrijke leraars geven onderricht, introductie tot meditatie en voordrachten. Voor de kinderen zijn er aangepaste activiteiten, wat de ouders ook toelaat om gemakkelijker deel te nemen aan activiteiten van hun keuze. Het feestelijk programma bevat muzikale concerten en er kunnen lekkere Aziatische hapjes genuttigd worden. Iedereen kan een praatje maken met de vertegenwoordigers van de boeddhistische verenigingen in de infostands, of er iets kopen. Het is tegelijk een unieke gelegenheid om het domein van Yeunten Ling te bezoeken met haar prachtige tempels en tuin.

Het gedetailleerde programma wordt later meegedeeld op de website.

Er is de hele dag een pendeldienst voorzien vanaf het station van Huy en de parking van de centrale van Tihange.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 SEPTEMBER, 10U30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Tashi Nyima

Deze training is een eeuwenoude en krachtige beoefening, die ook voor mensen uit onze cultuur vele vaardige middelen bevat.
De training omvat zeven punten:
• de voorbereidende oefeningen;
• het ontwikkelen van bodhicitta, de drang naar bevrijding;
• raadgevingen over het onderhouden van de praktijk in het dagelijkse leven;
• raadgevingen voor het leven en voor het sterven;
• criteria om de vooruitgang te beoordelen;
• voorschriften om de geest te trainen;
• praktische raadgevingen.

Deze raadgevingen leren ons hoe je alle omstandigheden van het dagelijkse leven als een basis voor innerlijke transformatie kunt gebruiken. De zeven punten worden door Lama uitgebreid toegelicht, vergezeld van enkele praktische oefeningen.

Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2012’.

ZONDAG 30 SEPTEMBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

Oktober 2012

ZATERDAG 6 EN ZONDAG 7 OKTOBER, 10U30

De weg naar wijsheid, met Lama Zeupa

Kheedjoek is een essai van Mipham Rinpochee waarin op heldere wijze de inhoud van de Abhidharmakosha samengevat wordt. De tekst wordt gebruikt als studiehandboek. De fundamentele begrippen uit het boeddhisme worden hier op een uitstekende manier uiteengezet, met uitgebreide uitleg over de boeddhistische psychologie (de wetenschap van de geest) en epistemologie (de wetenschap van de kennis).

Een uitgelezen kans om een grondig inzicht te krijgen in deze aspecten van het boeddhisme.

Lama Zeupa geeft graag gestructureerd les en slaagt erin om moeilijke of complexe onderwerpen op een gemakkelijk te begrijpen wijze te presenteren.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2012’.

ZATERDAG 13 OKTOBER, 15U30

Jaarlijks feest van de vrijwilligers

Het is de wens van Lama Karta om jaarlijks, tijdens een feestelijke bijeenkomst die wordt aangeboden, alle vrijwilligers van onze centra te bedanken voor hun kostbare hulp.

Een persoonlijke uitnodiging volgt later. Houd de datum alvast vrij.

15.30: onthaal met thee, koffie en koekjes
16.30: toespraak van Lama Karta
18.00: pudja
19.00: feestelijke maaltijd en gezellig samenzijn

WOENSDAG 17 (15U) T/M VRIJDAG 19 OKTOBER

Boeddhisme en leiderschap

(zie 18-20 april)

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 OKTOBER, 10U30

Shinee meditatie, met Lama Karta

(zie 5-6 mei)

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 OKTOBER, 9U

Tibetaanse taal 5, tweede en derde jaar, met Rebecca en Samten

(zie 18-19 februari en 24-25 maart)

ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 OKTOBER, 10U30

Lichaam en geest, met Lama Zeupa

In het Westen worden lichaam en geest als twee aparte entiteiten beschouwd. In het boeddhisme wordt het verband veeleer belicht, met name als een samengaan van vijf aggregaten of samenstellende elementen (gewaarwording, bewustzijn, vorm, etc.). In de boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Hoe kun je vanuit een geestelijke 'hygiëne' de gezondheid van het lichaam bevorderen en hoe kunnen ademhaling en beweging een verfrissende werking hebben op het mentale vlak?

Lama Zeupa onderzoekt dit gegeven al enkele jaren op een experimentele wijze en presenteert hier zijn conclusies, ook aan de hand van enkele oefeningen voor lichaam en geest.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 29 OKTOBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

November 2012

DONDERDAG 1 T/M ZONDAG 4 NOVEMBER, 10U30

Amitabha onderricht, gevolgd door een driedaagse retraite, met Lama Zeupa



Om zich op de dood voor te bereiden is het nuttig een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Dit kan onder meer door het reciteren van de mantra. Deze praktijk staat ook in het teken van de herdenking van het overlijden van Lama Ogyen, de eerste Lama die het centrum heeft geleid. Men kan bij die gelegenheid wensen uitspreken opdat alle projecten van het centrum voorspoedig zouden verlopen. Alle personen die gestorven zijn worden tevens herdacht.

Donderdag 1 november onderricht om 10.30 uur en om 15 uur.

Vanaf **vrijdag 2 november** intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra.

Op **zondag 4 november** om 14.30 uur wordt de retraite afgesloten met een feestelijke tsok-pudja, een offerritueel.

Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: € 177 voor gewoon lid / € 197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

MAANDAG 5 EN DINSDAG 6 NOVEMBER, 10U30

Recitatie Sangyee Menla mantra, met Lama Karta

Naar aanleiding van *Lhabab Dütchen* stelt Lama Karta voor een tweedaagse te houden met intensieve recitatie van de mantra van de Boeddha van de geneeskunde, Sangyee Menla. Dergelijke gezamenlijke praktijksessies werden vroeger en worden ook nu nog in de kloosters gehouden. Ze vormen een belangrijke stimulans om een echt sanghagevoel te ontwikkelen en als groep te beoefenen. We kunnen tegelijkertijd wensgebeden doen voor alle familieleden, vrienden en kennissen die ziek of stervende zijn en die we willen ondersteunen door onze praktijk.

Lhabab Dütchen: Boeddha's moeder werd herboren in één van de hemelse paradijzen. Uit dankbaarheid voor haar goedheid en vanuit de wens haar de weg van bevrijding te tonen, heeft de Boeddha drie maanden onderricht gegeven in de wereld van de goden. Deze dag komt overeen met het neerdalen uit de wereld van de goden en wordt beschouwd als één van de hoogdagen in het Tibetaans boeddhisme. De resultaten van positieve en negatieve handelingen worden op zulke hoogdagen vermenigvuldigd met 10 miljoen.

Een uitstekende gelegenheid om zich te concentreren op dharmapraktijk.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 NOVEMBER, 10U30

Tara, met Lama Tashi Nyima

Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-beoefening die we vaak 's morgens reciteren. Zij heeft de verschijningsvorm van een mooi, sierlijk, jong meisje met een glimlachend aangezicht. Naast 'bevrijdster' wordt ze ook als 'moeder van alle verlichte wezens' of 'zij die helpt oversteken naar de andere oever' omschreven.

Ze deed de volgende wens: *"Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".*

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.



ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 NOVEMBER, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

(zie 10-11 maart)

ZATERDAG 24 EN ZONDAG 25 NOVEMBER, 9U

Tibetaanse taal 6, tweede en derde jaar, met Samten

De studenten van het **tweede jaar** krijgen intensieve conversatieoefeningen onder begeleiding van Samten. De studenten van het **derde jaar** bereiden zich door zelfstudie grondig voor op het weekend met Lama Zeupa in december.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

WOENSDAG 28 NOVEMBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

December 2012

ZATERDAG 1 T/M WOENSDAG 5 DECEMBER, 10U30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

(zie 1-4 mei)

Bijdrage: € 226 voor gewoon lid / € 251 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 8 EN ZONDAG 9 DECEMBER, 10U30

Shinee meditatie, met Lama Tashi Nyima

(zie 5-6 mei)

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 DECEMBER, 9U

Tibetaanse taal 7, derde jaar: Aanroeping van de Lama van verre, met Lama Zeupa

Samen met Lama Zeupa en als bekroning van de leergang wordt met de studenten van het derde jaar (en alleen het derde jaar) de tekst *'Aanroeping van de Lama van verre'* doorgenomen. Het zal de gelegenheid bieden om in samenspraak met Lama na te gaan of u het niveau hebt bereikt dat u wenste en of de lectuur van dharma-teksten goed verloopt. De tekst zelf biedt de gelegenheid om een diep inzicht te ontwikkelen over een van de kernpunten uit het boeddhisme: de overdracht van de leringen en het belang van een persoonlijke relatie met een spirituele gids.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

VRIJDAG 21 (19U) TOT MAANDAG 24 DECEMBER (+/- 9U),

Nyoeng Nee & Nyen Nee 1

Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een praktijk van vasten, stilte en meditatie. Deze zuiveringspraktijk biedt een diepe en intensieve retraite-ervaring en is verbonden met de duizendarmige Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van de boeddha's. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal per dag gezamenlijk uitgevoerd in de grote tempel.



Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziekte, het ontwikkelen van mededogen en het zuiveren van negatief karma. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel zuivert. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

U kunt kiezen tussen:

- *Nyoeng Nee*, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegelaten. Tijdens de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
- *Nyen Nee*, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stiltedag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.

Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend van start te gaan. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.
Deze belangrijke zuiveringspraktijk is een ideale manier om samen met een Lama een intensieve retraite-ervaring op te doen en zo het jaar af te sluiten. ***Onderricht en uitleg vrijdag 21 december om 20 uur. Iedereen is welkom.***

Bijdrage: € 81 voor leden / € 60,75 voor leden speciaal statut / € 91 voor niet-leden (alles inbegrepen, vanaf 19u avondeten t/m 8u ontbijt, op basis van een standaardkamer)

MAANDAG 24 EN DINSDAG 25 DECEMBER

Kerstfeest

Voor boeddhisten is Jezus een verlichte persoon, die de boeddhanatuur volledig verwezenlijkt heeft. Daarom is het kerstfeest ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat zeker herdacht en gevierd kan worden.

Maandag 24 december:
18 uur Mahakala-ritueel
19 uur feestmaaltijd

Dinsdag 25 december:
10 uur Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
12 uur feestmaaltijd.

Er wordt een bijdrage van € 59 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting, ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op maandag of op dinsdag wordt 20 € gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer € 8. Deze pakjes worden maandagavond onder de deelnemers verloot.

Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

WOENSDAG 26 (19U) TOT ZATERDAG 29 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 2

VRIJDAG 28 DECEMBER, 20U

Ritueel van volle maan

(zie 9 januari)

VRIJDAG 28 (19U) TOT MAANDAG 31 DECEMBER (+/- 9U)

Nyoeng Nee & Nyen Nee 3

Praktische inlichtingen Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor **gewone leden**	€ 18 per dag
cursus/onderricht voor **niet-leden**	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
kasteel standaardkamer per nacht	€ 8,50
kasteel 2-persoonskamer per nacht	€ 25 (€ 12,50 per persoon)
nieuw gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
nieuw gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
studio 2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
ontbijt	€ 4,50
middagmaal	€ 12
avondeten	€ 6

VOORBEELD VAN DE BIJDRAGE VOOR EEN WEEKENDCURSUS (VANAF ZATERDAG 10U30 TOT ZONDAG 16U30)

= cursusbijdrage, verblijf en volpension inclusief, supplementen exclusief
Niet-lid: € 89
Gewoon lid: € 79
Actief lid: € 75,40
Lid weldoener: € 71,80
Lid speciaal statuut: € 59,25
(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p. 75)

OVERNACHTEN IN YEUNTEN LING

Kamerkeuze

1. Kasteel Standaardkamer: een gemeenschappelijke kamer (minimum 3, maximum 8 personen) in het kasteel, die u eventueel deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.
2. Kasteel Tweepersoonskamer: Omdat het aanbod beperkt is, raden we u aan bij deze keuze te opteren voor een kamer in de nieuwe gebouwen A & B (zie 3).
3. AB Een- of Tweepersoonskamer: een comfortabele kamer in de nieuwe logementgebouwen. U deelt een douche & toilet met de bewoners van twee of drie kamers. Elke kamer heeft een balkon.
4. Studio 1 persoon of 2 personen: in AB of Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet. Elke studio heeft een terras.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren (€ 9).

Wat hebt u nodig?

- een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop of
- een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop.

Gelieve zelf mee te brengen

- Badlaken, handdoek, toiletgerief.
- Zaklantaarn in de wintermaanden.
- Extra eetwaren of fruit, volgens uw behoefte, geneeskundige voorschriften of persoonlijke dieet.

Wat omvat het volpension?

- Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
- Theepauze met koekjes rond 16.30 uur.
- Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
- De hele dag door thee en bronwater.

Onderhoud van kamers en badkamers

Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u hem zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:

- vloer schoonmaken
- douche en toilet schoonmaken
- vuilbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen (vraag een vuilniszakje aan het onthaal bij uw inschrijving)
- op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de opslagruimte. Wat ontbreekt, vraagt u op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt en nalaat om ons hierbij te helpen. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.
Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het inschrijfformulier op onze website.
Dankzij het intranetsysteem krijgt u onmiddellijk een exacte berekening te zien, met inbegrip van uw ledenkorting. Nieuwe leden betalen hun lidmaatschap best vooraleer ze zich via de website inschrijven voor een cursus. Zo genieten ze bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, ...) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

IBAN: BE39 2400 2910 1519 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: cursus, gift, soort lidmaatschap, ...

EEN DAG IN YEUNTEN LING

- 7 uur: Meditatie
- 8 uur: Ontbijt
- 9 uur – 10 uur:Karma yoga (vanaf de 2de dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
- 10.30 uur: Onderricht
- 12 uur: Middagmaal
- 13.30 uur – 14.30 uur: Karma yoga (de 1ste dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
- 15 uur: Onderricht of beoefening
- 16.30 uur: Theepauze
- 18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
- 19 uur: Avondmaal
- 20 uur:Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- 22 uur: Rust in de gebouwen.

AFSPRAKEN EN INTERNE ORDE

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 19u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14.30 uur uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal.
- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.

- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen: hulp in de keuken, onderhoud van de gebouwen en de tuin.

Wij danken u voor uw begrip en bereidwillige medewerking!

GELEID BEZOEK: ELKE ZONDAG OM 14U

Een gelegenheid om het centrum te bezoeken via een rondleiding. Voor vele mensen biedt dit bezoek een eerste en aangename kennismaking met de werking van het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de stoepa, de tempel en het boeddhabeeld. We vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het instituut en zo meer.
Warm aanbevolen als eerste kennismaking. Gelieve een kwartier voor de aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage:
€ 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen),
€ 2 (Jongeren van 12 tot en met 18 jaar).

Groepen kunnen een geleid bezoek, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme', aanvragen. Een folder daarover wordt u op aanvraag toegestuurd.







TIBETAANS INSTITUUT SCHOTEN

Ook in 2012 wordt u van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt. Op deze manier wordt een traditie van 35 jaar Tibetaans Instituut in Schoten-Antwerpen met grote vreugde verder gezet.

U hebt misschien gemerkt dat er een aanvang werd genomen met verfraaiingwerken op het terrein van het instituut. De gevel langs de straatkant werd opnieuw geschilderd.

In de nabije toekomst staan de volgende werkzaamheden op het programma:

- aanpassing en verfraaiing van het parkeerterrein en parkje vooraan
- werkzaamheden aan de riolering op het binnenplein
- een dak op het prieel achter de tempel, wat bij mooi weer voor bijkomende zitgelegenheid in de achtertuin zal zorgen
- informatiepanelen en gebedsvlaggen tegen de straatkant, om de zichtbaarheid te bevorderen

Mocht u in dit opzicht uw medewerking of raad willen verlenen, dan bent u altijd welkom. We mogen ons verheugen over een zeldzame en kostbare infrastructuur. Volgend jaar staat in het teken van een zekere herwaardering van de ‘rijkdom’ waarover we beschikken.

De donderdag blijft behouden als vaste dharma-avond, met drie mogelijkheden:

- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van een van onze Lama’s
- de sadhana van Tchenrezig (uitleg 19/04/2012), gecombineerd met stille meditatie;
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De dagprogramma’s (meestal op zaterdag) bieden een grote verscheidenheid aan thema’s. We hopen dat deze u kunnen inspireren.

Alleen voor het dagprogramma vragen we een inschrijving vooraf. U zult merken dat in 2012 de bijdrage sterk wordt verlaagd, zodat meer mensen in de mogelijkheid worden gesteld om deel te nemen.

Venerabele Lama Karta en Lama Zeupa geven zoveel mogelijk les in het Engels. Deze evolutie wordt door onze sangha erg gewaardeerd. Er wordt vooralsnog voor een Nederlandse vertaling gezorgd, zolang dit

nodig blijkt te zijn. Venerabele Lama Tashi Nyima zorgt ervoor dat we een nauw contact behouden met de Tibetaanse taal, wat eveneens een groot voorrecht is!

Maandagavond is de tweede dharma-avond.
Hier volgen we de tendens die zich al enkele jaren aftekent:

- stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden of
- sadhana van Tara of Sangyee Menla of
- yoga, Qi Gong, ademhalingsoefeningen

Via Facebook (nieuw!) en onze website kondigen we van te voren aan wie de beoefening zal begeleiden: een van onze Lama's of een medewerker van het instituut.

Gemiddeld één woensdagmiddag per maand is er een geleide stille meditatie.
Deze mogelijkheid werd vorig jaar op aanvraag van enkele geïnteresseerden ingelast. Voor wie graag overdag in groep wil mediteren, is dit een buitenkans. De ondervinding heeft duidelijk gemaakt dat hiermee aan een reële behoefte wordt beantwoord.

Op deze manier wordt er naar gestreefd om de mensen die graag mediteren verschillende mogelijkheden aan te bieden om te oefenen. Het kan u inspireren en ondersteunen bij uw persoonlijke beoefening, en rust en helderheid in uw dagelijkse leven brengen.

Op drie zondagen wordt in de namiddag een opendeurdag met geleid bezoek georganiseerd.



U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er gelegenheid tot napraten met een kopje thee en koekjes. Hiervoor wordt de bibliotheekruimte gebruikt.

Ons winkeltje is open voor of na elke programma en tijdens de kantooruren op weekdagen. Kom gerust een kijkje nemen!

Januari 2012

DONDERDAG 5 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

Op donderdagavond doen we samen de meditatie die gebaseerd is op het ritueel van Tchenrezig. Tchenrezig staat voor al het mededogen dat ooit betoond werd en dat aanwezig is in de geest van alle levende wezens. De recitatie van de tekst van dit ritueel gaat gepaard met het ontwikkelen van onvoorwaardelijk mededogen dat recht uit het hart komt.
Na het reciteren van de mantra 'Om Mani Peme Hoeng' wordt een stille meditatie van een twintigtal minuten ingelast.

Iedereen is steeds welkom.

MAANDAG 9 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

Elke tweede maandag van de maand (behalve in april en juli) is er stille meditatie.
Af en toe worden er vooraf raadgevingen voor beginners gegeven, door één van de Lama's of door één van onze medewerkers.

Iedereen is welkom.

DONDERDAG 12 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

(zie 5 januari)

DONDERDAG 19 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

ZONDAG 22 JANUARI OM 10U30

Dagprogramma 'Inleiding in het boeddhisme', met Frank Uyttebroeck

Het boeddhisme heeft tegenwoordig een eigen plaats ingenomen in het Westen. Desondanks hebben velen nog vragen: hoe is het boeddhisme ontstaan en wie was de Boeddha? Wat heeft hij ons te vertellen? Waarom mediteren en kan ik dat ook?

In dit dagprogramma wordt diep ingegaan op deze – en andere - onderwerpen. Je komt meer te weten over de krachtlijnen van het boeddhisme en over de toepasbaarheid ervan in ons leven.

- 10.30 uur: het leven van de Boeddha, ontstaan en verspreiding van het boeddhisme
- 12 uur: lunchpauze
- 14 uur - 16 uur: de krachtlijnen van het boeddhisme

U krijgt uitgebreid de gelegenheid om vragen te stellen om tot een helder inzicht over het boeddhisme te komen.

Frank Uyttebroeck startte na een conservatorium studie een loopbaan als bassist en later als componist/arrangeur. Hij verzorgt sinds enkele jaren rondleidingen in het Tibetaans instituut van Schoten.

MAANDAG 23 JANUARI OM 20U

Sangyee Menla pudja

De meditatie van de Boeddha van de geneeskunde 'Sangyee Menla' en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang tot genezing van zichzelf en van anderen.
Tijdens deze pudja kunnen we ook heilzame wensen opdragen aan zieke mensen in onze omgeving of kennissenkring.

DONDERDAG 26 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

Februari 2012

DONDERDAG 2 FEBRUARI OM 20U

Onderricht 'Het kostbaar menselijk bestaan' + meditatie, met Lama Tashi Nyima

Wat zijn de kwaliteiten van het "kostbaar menselijk bestaan" volgens het boeddhisme?
Wat is het verband met vergankelijkheid en de cyclus van wedergeboorte?
Deze inzichten stimuleren ons tot een zinvol gebruik van het menselijk bestaan. De Boeddha reikt vaardige middelen aan om dit te realiseren.

WOENSDAG 8 FEBRUARI OM 14U

Geleide stille meditatie

Naast de maandelijkse maandagavond en de wekelijkse sessie op donderdag is de tempel ook eenmaal per maand op woensdag van 14u tot 15u open voor een geleide meditatie.
Deze sessies worden begeleid door een van onze sanghaleden en bieden u de gelegenheid om 1 x per maand overdag in groep uw praktijk op te frissen of te onderhouden.

Iedereen is welkom ook al komt u voor de eerste keer.

DONDERDAG 9 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

MAANDAG 13 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 9 januari)

DONDERDAG 16 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 23 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op 22 februari valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de benedenzaal zetten.

MAANDAG 27 FEBRUARI OM 20U

Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen

Al wie de yogalessen bij Lama Zeupa heeft gevolgd, krijgt enkele keren de gelegenheid op de laatste maandag van de maand om de belangrijkste oefeningen in groep nog eens door te nemen en uit te voeren. Deze sessies staan ook open voor nieuwkomers!

Lama Zeupa zal op bepaalde data aanwezig zijn om nieuwe oefeningen aan te leren. Dit wordt vooraf aangekondigd op onze website en via de Facebook pagina van het instituut.

Maart 2012

DONDERDAG 1 MAART OM 20U

Onderricht 'Vergankelijkheid' + meditatie, met Lama Tashi Nyima

Alles wat samengesteld is, is vergankelijk. Dit is de eerste van vier zegels die beschouwd worden als het fundament van de boeddhistische zienswijze. We kunnen er niet omheen: niets van wat we bezitten of denken te bezitten is eeuwig, niets van wat we zijn zal onveranderd blijven. Deze gedachte hoeft niet noodzakelijk deprimerend te zijn. Als ze goed begrepen wordt, biedt ze ons een geweldige transformatiekracht die helpt om tegelijkertijd de relativiteit van de dingen te begrijpen en de diepere zin van het leven te ontdekken.

ZONDAG 4 MAART OM 15U

Geleid bezoek



Voor vele mensen is deze rondleiding een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.

Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig.
Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

DONDERDAG 8 MAART OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig, met Lama Tashi Nyima

Op regelmatige basis worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd en dit in aanwezigheid van een van onze Lama's.
Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

MAANDAG 12 MAART OM 20U

Raadgevingen voor beginners, gevolgd door stille meditatie

Een keer per maand komen we samen om een uurtje te mediteren. Vier keer per jaar worden bij het begin van de meditatiesessie raadgevingen voor beginners aangeboden door één van de medewerkers en soms door één van de Lama's. Dit is een uitstekende gelegenheid om te starten met de meditatiepraktijk en meteen al wat te oefenen.

Iedereen is welkom. U hoeft zich niet vooraf in te schrijven.

WOENSDAG 14 MAART OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 15 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 22 MAART OM 20U

Onderricht 'Meditatie voor het openen van het hart', met Lama Karta

De meditatie waarbij het hart geopend wordt voor liefdevolle vriendelijkheid is één van de meest krachtige uit het boeddhisme. Neurowetenschappers hebben onderzoek gepleegd in samenwerking met getrainde beoefenaars van meditatie. Hieruit bleek dat deze meditatie een directe invloed heeft op de hersenwerking en heel in het bijzonder de neuronale centra stimuleert die verband houden met liefdevol mededogen. De drang naar verlichting of relatieve bodhicitta wordt door deze meditatie gestimuleerd. Zo kan ons bewustzijn stapsgewijs evolueren naar de absolute bodhicitta en de Koninklijke weg naar de verlichting bewandelen, die bestaat uit het verenigen van mededogen en wijsheid. Op korte termijn heeft deze meditatiebeoefening ontegensprekelijk een impact op de ervaring van vreugde en tevredenheid van de beoefenaar. Ze helpt ons beter zorg te dragen voor onszelf en voor het welzijn van anderen.

ZATERDAG 24 MAART OM 10U30

Dagprogramma 'Soetra's en tantra's', met Lama Tashi Nyima



In het Tibetaans boeddhisme kunnen de beoefeningen zoals meditaties of rituelen waarbij men zich tot een Boeddha richt, gedaan worden in het kader van soetra's of in het kader van tantra's.
De beoefenaar evolueert van het een naar het ander volgens een progressief pad en onder de begeleiding van een spirituele leraar. Lama zal de betekenis en het belang van deze stapsgewijze evolutie uiteenzetten en eveneens de verschillende etappes die de beoefenaar die zich wenst te engageren zal doorlopen.

MAANDAG 26 MAART OM 20U

Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen

(zie 27 februari)

DONDERDAG 29 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

April 2012

MAANDAG 2 APRIL OM 20U

Tara pudja

We doen samen dit ritueel dat verbonden is met Tara. Zij vertegenwoordigt de energie die obstakels op het pad verwijdert en op een kordate wijze tussenbeide komt als 'bevrijdster'.

DONDERDAG 5 APRIL OM 20U

Onderricht 'De vier zegels', met Lama Tashi Nyima

In het boeddhisme is er sprake van vier bijzondere uitspraken of "zegels":

1. alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk
2. alle emoties zijn pijnlijk
3. alle fenomenen zijn ontdaan van inherent bestaan
4. nirvana overstijgt alle extremen

Wanneer je deze vier zegels terugvindt in een spirituele weg of een filosofische visie, mag die beschouwd worden als de weg van de Boeddha.

Lama zal deze fundamentele uitspraken toelichten en tevens het verband aantonen met de vier edele waarheden, de basis van het boeddhistisch onderricht.
De vier zegels helpen immers om het inzicht in de vier edele waarheden te verdiepen.

DONDERDAG 12 APRIL OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

WOENSDAG 18 APRIL OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 19 APRIL OM 20U

Onderricht 'De praktijk van Tchenrezig', met Lama Karta

Voor wie wil kennismaken met deze sadhana of voor wie regelmatig op donderdag deelneemt aan deze meditatie. Lama Karta begeleidt ons bij de beoefening en verklaart stap voor stap de betekenis van elk onderdeel van het ritueel van de Boeddha van mededogen. Laat deze gelegenheid om uw beoefening te 'herbronnen' niet voorbijgaan.

ZATERDAG 21 APRIL OM 10U30

Dagprogramma 'Dharma in het Westen', met Lama Karta



Meer en meer vindt het boeddhisme zijn plaats in het Westen. Zal het kunnen weerstaan aan *shopping, cherry picking* en het Westers spiritueel materialisme? Hoe kan het zijn authenticiteit bewaren en rekening houden met de maatschappelijke realiteit hier en nu? Moet het boeddhisme zich engageren in het debat rond problemen zoals gelijkheid van kansen, ecologie, duurzaam ondernemen, ethiek, enzovoort, en welke vorm kan dit engagement dan aannemen?

Hoe kan de beoefenaar zijn zoektocht naar innerlijke vrede en het engagement in maatschappelijke actie in evenwicht houden? Lama Karta behoort tot een zeer oude traditie maar woont sinds lange tijd in het Westen en kent zeer goed de leefwijze van westerlingen en de problemen waarmee zij geconfronteerd worden. Zijn open en edelmoedige visie zal ons zeker verheldering brengen.

MAANDAG 23 APRIL OM 20U

Sangyee Menla pudja

(zie 23 januari)

DONDERDAG 26 APRIL OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig, met Lama Tashi Nyima

(zie 8 maart)

Mei 2012

DONDERDAG 3 MEI OM 20U

Onderricht 'Shinee', met Lama Karta

Mediteren betekent vooral zich leren concentreren, aandachtig aanwezig zijn en bewust leren leven. Dergelijke training is pas mogelijk op het ogenblik dat we onze geest de nodige rust kunnen bieden. Het temperen van alle storende elementen en invloeden op onze geest behoort dan ook tot de fundamentele voorwaarden wil men tot een degelijke meditatie komen.

Dit avondonderricht wordt besteed aan een uiteenzetting over het belang van de dubbele training: de geest tot rust brengen en leren focussen, in het Tibetaans Shinee genoemd.

WOENSDAG 9 MEI OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 10 MEI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

MAANDAG 14 MEI OM 20U

Raadgevingen voor beginners, gevolgd door stille meditatie

(zie 12 maart)

DONDERDAG 31 MEI OM 20U

Onderricht 'Het bewustzijn', met Lama Zeupa

Het Tibetaans boeddhisme heeft een zeer genuanceerde visie over de geest, over het bewustzijn, over de verschillende soorten bewustzijn en de verschillende subtiele niveaus, evenals over de interrelatie tussen lichaam en geest. De natuur van de geest en de manier waarop de verschillende bewustzijnsvormen werkzaam zijn en zich manifesteren leren kennen, behoort tot de fundamenten van de juiste visie die kan leiden tot wijsheid.
Al wie zijn praktijk wil verdiepen of gewoon de werking van de eigen geest wil doorgronden wordt hierbij uitgenodigd.

Juni 2012

ZONDAG 3 JUNI OM 10U30

Dagprogramma 'Training van de geest met ademhalingsoefeningen', met Lama Zeupa



De training van de geest is een welbekende praktijk waarin pragmatische raadgevingen te vinden zijn voor het toepassen van het boeddhisme in het dagelijks leven. Lama zal een kort overzicht geven van de belangrijkste raadgevingen. Het onderricht wordt vooral toegespitst op een krachtige oefening in het ontwikkelen van mededogen, die Tonglen wordt genoemd. We mediteren op mededogen en altruïsme en ondersteunen deze praktijk met specifieke ademhalingsoefeningen. Deze praktijk is voor iedereen weggelegd en vooral van toepassing voor al wie zich op een actieve manier wil engageren in de samenleving.

MAANDAG 4 JUNI OM 20U

Tara pudja

(zie 2 april)

DONDERDAG 7 JUNI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig, met Lama Karta

(zie 8 maart)

ZONDAG 10 JUNI OM 15U

Geleid bezoek

(zie 4 maart)

MAANDAG 11 JUNI OM 20U

Stille meditatie
(zie 9 januari)

WOENSDAG 13 JUNI OM 14U

Geleide stille meditatie
(zie 8 februari)

DONDERDAG 14 JUNI OM 20U

Onderricht 'De relatie leraar-leerling', met Lama Karta

De devotie voor de spirituele leraar opent ons hart en helpt ons om liefde, vriendelijkheid en mededogen te begrijpen en te beleven. De mentor houdt ons ook een spiegel voor waardoor we onszelf beter leren kennen. Hij (of zij) begeleidt ons in de praktijk en toont ons de vreugde en de valstrikken die we onderweg kunnen tegenkomen. De geestelijke leraar wordt gezien als de levendige aanwezigheid van het woord van de Boeddha. De relatie met een spirituele gids moet gezond en evenwichtig zijn, maar kan enkel gebaseerd zijn op wederzijds vertrouwen. Dit delicate evenwicht en deze werkwijze veroorzaken soms spanningen maar zijn nodig om vooruit te geraken op het pad naar verlichting.

DONDERDAG 21 JUNI OM 20U

Onderricht 'Werken met emoties en transformatie van de geest', met Lama Karta

Ieder van ons wordt geconfronteerd met storende emoties. Vijfentwintig eeuwen geleden, in een samenleving die veel minder complex was, sprak de Boeddha reeds over 84.000 van deze emoties. Een enkele ervan, woede bijvoorbeeld, is voldoende om een heel leven of meerdere levens te verwoesten. Lama Karta zal ons tonen dat het mogelijk is zich niet meer te identificeren met deze storende vormen van negativiteit. Wel integendeel, door het gebruik van de juiste remedies en eenvoudige oefeningen is het mogelijk de geest te brengen tot innerlijke rust en duurzaam geluk.

MAANDAG 25 JUNI OM 20U

Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
(zie 27 februari)

DONDERDAG 28 JUNI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

Juli 2012

In juli is er geen programma in Schoten.
Wij verwijzen u graag naar het uitgebreide aanbod in Yeunten Ling deze maand.

Augustus 2012

DONDERDAG 2 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 9 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

MAANDAG 13 AUGUSTUS OM 20U

Stille meditatie
(zie 9 januari)

DONDERDAG 16 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
(zie 8 maart)

DONDERDAG 23 AUGUSTUS OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

MAANDAG 27 AUGUSTUS OM 20U

Sangyee Menla pudja
(zie 23 januari)

DONDERDAG 30 AUGUSTUS OM 20U

Onderricht 'Tonglen', met Lama Karta

In het Tibetaans betekent Tonglen "geven en nemen". Het betreft een methode waarbij de geest getraind wordt (lodjong), en die gebaseerd is op de ademhaling en een visualisatie die een uitwisseling tussen onszelf en anderen mogelijk maakt.
Een zeer krachtige training in mededogen voor onszelf en voor anderen.

September 2012

DONDERDAG 6 SEPTEMBER OM 20U

Onderricht 'Goeroe Rinpochee', met Lama Tashi Nyima

Wie was Padmasambhava, ook Goeroe Rinpochee genoemd?
Hoe komt het dat het Tibetaans boeddhisme hem als een Boeddha ziet?
Wat is de betekenis van zijn mantra en welke weldaden zijn eraan verbonden?

Een kennismaking met deze krachtige yogi, die de ontplooiing van het boeddhisme in Tibet heeft mogelijk gemaakt, vergroot ons inzicht in de Tibetaanse overdrachtslijn.

MAANDAG 10 SEPTEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 9 januari)

WOENSDAG 12 SEPTEMBER OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 13 SEPTEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 20 SEPTEMBER OM 20U

Onderricht 'Het subtiele lichaam', met Lama Zeupa

De tantrische praktijken maken gebruik van visualisaties. De visie op het lichaam berust niet op de materiële bestanddelen zoals wij ze gewoonlijk zien. Er wordt veel gebruik gemaakt van visualisaties onder de vorm van een subtiel lichaam met subtiele kanalen, chakra's en lichtgevende punten.
Lama Zeupa is een beoefenaar van diverse yogavormen en beschikt over een diepgaande kennis van al deze elementen. Hij zal ons hiervan een overzicht geven en meer in het bijzonder spreken over de visualisatietechniek in het tantrayana.

ZONDAG 23 SEPTEMBER OM 15U

Geleid bezoek

(zie 4 maart)

MAANDAG 24 SEPTEMBER OM 20U

Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen

(zie 27 februari)

DONDERDAG 27 SEPTEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

Oktober 2012

DONDERDAG 4 OKTOBER OM 20U

Onderricht 'De betekenis van mandala's', met Lama Zeupa

Deze zeer kleurrijke en complexe, soms driedimensionale en vergankelijke geometrische figuren vormen een basis voor meditatie. Ze berusten op symbolen en een weergave van het universum volgens een spirituele benadering.
Lama zal ons in grote lijnen uitleggen wat mandala's betekenen en hoe ze in het boeddhisme worden gebruikt.

ZATERDAG 6 OKTOBER OM 10U30

Dagprogramma 'Aandacht en waakzaamheid in de meditatie', met Lama Tashi Nyima



Mediteren is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Het verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. De helderheid van de geest krijgt ruimte. Geleidelijk kan de geest zich bevrijden van alles wat doet lijden.
Een dag vol onderricht door Lama Tashi Nyima.

MAANDAG 8 OKTOBER OM 20U

Raadgevingen voor beginners, gevolgd door stille meditatie

(zie 12 maart)

WOENSDAG 10 OKTOBER OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 11 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 18 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 8 maart)

MAANDAG 22 OKTOBER OM 20U

Tara pudja

(zie 2 april)

DONDERDAG 25 OKTOBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

November 2012

DONDERDAG 8 NOVEMBER OM 20U

Onderricht 'Mindfulness', met Lama Karta

We leven in een ingewikkelde samenleving en ondervinden zowel in ons privéleven als op professioneel en ecologisch vlak een grote druk. Deze verzwakt onze weerstand en ons aanpassingsvermogen, en versterkt schadelijke reacties ten overstaan van onszelf en de anderen. Deze stress maakt ons ongelukkig en zelfs ziek. De technieken van mindfulness zijn door het boeddhisme geïnspireerd en helpen om zulke situaties beter te doorgronden en passende remedies toe te passen.

Deze avond bieden wij u een terugkeer naar de "originele versie" van boeddhistische wijsheid, samen met Lama Karta.

MAANDAG 12 NOVEMBER OM 20U

Stille meditatie

(zie 9 januari)

WOENSDAG 14 NOVEMBER OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 15 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

MAANDAG 19 NOVEMBER OM 20U

Sangyee Menla pudja

(zie 23 januari)

DONDERDAG 22 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

ZATERDAG 24 NOVEMBER OM 10U30

Dagprogramma 'Het rouwproces', met Lama Karta



Het verliezen van een dierbaar iemand is een moeilijk moment voor iedereen. Niemand kan ontsnappen aan deze momenten van acute crisis en diepe wanhoop. Het is heel normaal om verdriet te ervaren, het verlies te bewenen en de pijn van vergankelijkheid te voelen.

De spirituele weg die de Boeddha onderwijst, helpt ons echter om dit lijden aan te kunnen zonder dat het ons volledig vernielt of zonder dat we onszelf vast zetten in eindeloze spijt, wroeging, wanhoop of depressie.

Gedurende dit dagprogramma zal Lama spreken over de raadgevingen en methodes die helpen om de kleine en grote momenten van rouw in het leven

aan te kunnen. We zullen ook zien hoe we anderen kunnen helpen en begeleiden tijdens de moeilijke momenten die het sterven van een dierbare voorafgaan of volgen.

MAANDAG 26 NOVEMBER OM 20U

Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen

(zie 27 februari)

DONDERDAG 29 NOVEMBER OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 8 maart)

December 2012

DONDERDAG 6 DECEMBER OM 20U

Onderricht 'De betekenis van rituelen', met Lama Zeupa

De godheden die je in het vajrayana tegenkomt en waarover Boeddha onderricht heeft gegeven, vertegenwoordigen veelvuldige uitdrukkingen van die ene verlichting, waarvan onze geest nooit gescheiden is. Hoe kunnen de visualisatie van een godheid en de recitatie van een mantra op onze geest inwerken? Zuiveren we op deze manier onbewuste conditioneringen? Ontplooien we zo het potentieel van de verlichting dat bij iedereen aanwezig is? Of gebeuren beide tegelijk?

MAANDAG 10 DECEMBER OM 20U

Raadgevingen voor beginners, gevolgd door stille meditatie

(zie 12 maart)

WOENSDAG 12 DECEMBER OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 8 februari)

DONDERDAG 13 DECEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

DONDERDAG 20 DECEMBER OM 20U

Meditatie van Tchenrezig & Stille meditatie

Praktische inlichtingen
Tibetaans Instituut Schoten

BIJDRAGEN

Vanaf 2012 is de bijdrage voor een dagprogramma € 25 voor niet-leden en voor gewone leden.
Een soepmaaltijd en koffie/thee met koekjes worden u aangeboden door het instituut.

Dagprogramma, soepmaaltijd inbegrepen	€ 25 (niet-lid en gewoon lid) € 23 (actief lid) € 21,50 (lid weldoener) € 18,50 (lid speciaal statuut)
Onderricht donderdagavond	€ 6 (€ 4,50 leden)
Meditaties, pudja's, oefensessie yoga & Qi Gong	€ 2
Geleid bezoek op zondag (3 x per jaar)	€ 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen)
Geleid bezoek – Jongeren van 12 t/m 18 jaar	€ 2

Uw bijdrage wordt volledig gebruikt ten behoeve van de dagelijkse werking van het instituut.

Voor de dagprogramma's dient vooraf te worden ingeschreven, bij voorkeur via onze website. Uw inschrijving is pas geldig na ontvangst van uw betaling.

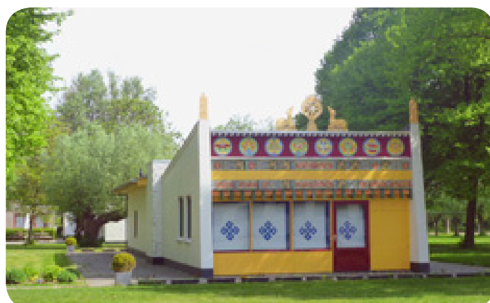
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten.

De dagprogramma's voorzien een sessie om 10.30 uur en om 14 uur, met een lunchpauze om 12 uur. De avondprogramma's beginnen om 20 uur.

Bibliotheek en winkeltje: leden kunnen tegen een kleine vergoeding boeken of dvd's uit de bibliotheek voor 4 weken ontlenen: maximaal 3 boeken voor € 0,75 per boek, maximaal 2 dvd's voor € 1,25 per dvd. In het winkeltje kunt u terecht voor boeken over boeddhisme en diverse andere artikelen.
Kantoren, bibliotheek en winkeltje zijn voor iedereen toegankelijk op werkdagen van 9u tot 17u en tijdens de hier aangekondigde programma's.

Groepen kunnen een geleid bezoek aanvragen, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme'. Een folder daarover wordt u op aanvraag opgestuurd of kunt u vinden op onze website.







NAROPA INSTITUUT CADZAND, NEDERLAND

Daar waar de lucht schoon is, waar de zilte zeelucht je neusvleugels beroert, daar waar geen files zijn en de landelijke loomheid je tot rust laat komen, de zeewind door je haren waait en waar je kunt genieten van het geluid van de vogels, de ruisende bomen en een verre scheepstoeter in de mist, daar in Cadzand, is het Naropa Instituut.

Het complex werd in 2004 aangekocht en na een eerste grondige opknapbeurt door professionals en vooral veel van onze eigen vrijwilligers, vond op 10 april 2005 de officiële opening plaats van dit voor ons land unieke boeddhistische studie- en retraitecentrum. Het is gelegen op een perceel van 3,5 hectare in de polder bij Cadzand en slechts een uurtje lopen verwijderd van het Noordzeestrand.

Inmiddels is het yogagebouw verbouwd en heeft nu op de eerste etage een zeer ruime zaal van ongeveer 150 m2, die voor groepen tot 90 personen te huur is voor de meest uiteenlopende lessen en cursussen, compleet met geluidsinstallatie en andere voorzieningen.

Naast onze eigen activiteiten kunnen ook andere boeddhistische organisaties en tradities, maar tevens aan ons gedachtegoed verwante groepen, van de faciliteiten van het instituut gebruik maken. Voor retraites of cursussen kunnen wij tot meer dan 90 personen onderdak bieden in units die elk bestaan uit vier kamers rond een dagverblijf, douche en toilet. Voor persoonlijke retraites zijn er speciale units beschikbaar. Er zijn ruime eetzalen en in onze professionele keukens worden de maaltijden veelal met een exotisch tintje bereid.

Het Naropa Instituut is voor haar werking mede afhankelijk van het ontvangen van giften. Donaties en giften zijn fiscaal aftrekbaar want het Instituut is een Algemeen Nut Beogende Instelling en heeft als zodanig een ANBI verklaring van de Belastingdienst ontvangen.

MEDITATIECURSUSSEN IN 2012

De meditatiecursus, **Shinee, Lhakthong en Mahamoedra**, wordt verdeeld over drie opeenvolgende jaren: een beproefde meditatiemethode, die leert hoe de voortdurend actieve geest toch tot rust gebracht kan worden en hoe men vervolgens tot éénpuntige concentratie kan komen.

Er is wel veel oefening voor nodig om dit te bereiken. Het Naropa Instituut startte daarom in 2010 met de basiscursus **Shinee** meditatie, verspreid over zes weekeinden, het laatste weekend met aansluitend een vijfdaagse retraite.
In 2011 volgde de cursus **Lhakthong**, die dit jaar voor de tweede lichting Shinee-cursisten wordt herhaald. Als derde in de serie volgt in 2012 de meditatiecursus **Mahamoedra**.

Elk cursusweekend wordt er een stap verder gezet en wordt er steeds dieper op de materie ingegaan, jaar na jaar. Telkens wordt er geciteerd uit het boek van Z.H. de 9e Karmapa Wangchuk Dorje. Deze tekst vormt de basis van de teachings “Ocean of Certainty”.
De rust en stilte rond ons centrum vormen de ideale inspirerende omgeving voor dit onderricht.

GEEN BASISCURSUS SHINEE MEDITATIE DIT JAAR

We hebben voor 2012 een pauze voor de Shinee basiscursus ingelast, omdat wij degenen die vorig jaar meer één-weekend-teachings hadden verwacht, tegemoet willen komen (zie overige programma’s).
Als u al enige ervaring met mediteren hebt, dan nodigen we u uit om aan te sluiten bij de Lhakthong-reeks van 2012.

De cursus Lhakthong meditatie

Lhakthong (Tibetaans) / Vipassyana (Sanskriet)

Voor diegenen die de Shinee basiscursus in 2011 hebben gedaan, maar ook voor al wie de Shinee praktijk beoefent, vervolgen we dit jaar met de meditatiecursus Lhakthong.

In de aanloop van deze vervolgcursus gaan de Lama’s nog meer in detail in op de uitgangspunten en zal er met geleide meditaties geoefend worden in het verder stabiliseren en tot rust brengen van de geest, zodat er helderheid in de geest ontstaat, zoals stilstaand water in een glas transparant wordt, waardoor een degelijke basis ontstaat voor de Lhakthong meditatie.

En wat is Lhakthong meditatie precies? De Lhakthong meditatie is de meditatie gericht op analyse en inzicht. We kijken naar de geest, onderzoeken en analyseren hem. Wat is haar essentie, kleur, vorm, grootte enz. Waar komen onze gedachten vandaan en waar gaan ze heen? Wie of wat is de denker? Wat doet gedachten ontstaan en wie of wat is de waarnemer?
Als we ons afvragen wat de essentie van een stabiele geest is, zou dat helderheid, aanwezigheid en (de naakte) waarheid moeten zijn.

Deze onderrichtingen staan weer onder leiding van onze Lama’s en eindigen met een vijfdaagse retraite.

ZATERDAG 18 EN ZONDAG 19 FEBRUARI

Eerste weekend cursus Lhakthong

met Lama Tashi Nyima

Als we onze gedachten onderzoeken constateren we dat de meeste negatief en nutteloos van aard zijn. Het reduceren van het aantal gedachten werkt derhalve reeds weldadig, maar bovendien zal in een rustige, stabiele geest de stroom negatieve, zinloze gedachten geleidelijk afnemen, waardoor ruimte ontstaat voor betekenisvolle en heldere gedachten. Dit doel onderstreept het belang van een goede Shinee meditatie en de Lama zal aangeven hoe deze staat te realiseren en te stabiliseren is. welke uitgangspunten we in acht moeten nemen en welke hulpmiddelen ter beschikking staan.

ZATERDAG 28 EN ZONDAG 29 APRIL

Tweede weekend cursus Lhakthong

met Lama Zeupa

Stabiliteit in de geest wordt door de Shinee meditatie opgebouwd in 3 fasen. Van een grillige onrustige bergrivier evolueert de geest via een brede snelstromende rivier naar een oceaan met welhaast stilstaand water. Wat zijn de gevaren die onderweg op de loer liggen en hoe deze te bestrijden en hoe kunnen we de geest optimaal stabiliseren?

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 JULI

Derde weekend cursus Lhakthong

met Lama Zeupa

Nadat de geest tot rust is gebracht en inzicht is verkregen in "hoe te verblijven in de meditatieve staat" kan men de meditatie praktijk moeiteloos handhaven en continueren.
Deze stabiele staat dient nu verder te worden ontwikkeld en op een hoger niveau te worden gebracht door speciale technieken tijdens de meditatie en door, in de perioden tussen de meditatie sessies in, de éénpuntige, bewuste aandacht te continueren. De geest dient voortdurend geoefend te worden in bewust zijn, permanente alertheid en waakzaamheid.

ZATERDAG 15 EN ZONDAG 16 SEPTEMBER

Vierde weekend cursus Lhakthong

met Lama Karta

In zijn boek The Ocean of Certainty presenteert Wangchuk Dorje de Vajrayana methode om te komen tot de directe herkenning van de natuur van de eigen geest.
Door het voortdurend observeren van de bewegingen in de geest en het zich stellen van vragen hierover ontstaat, via de weg van analyse, inzicht in haar ware aard. Als men die herkent ziet men ook de ware aard van alle externe fenomenen en dit inzicht laat zich in één leven, in één lichaam realiseren.

ZATERDAG 3 EN ZONDAG 4 NOVEMBER

Vijfde weekend cursus Lhakthong

met Lama Tashi Nyima

Dit weekend staat in het teken van de "pointing out instructions" waarbij een directe uitleg wordt gegeven over de geest in rust, de geest in beweging en de aard van de verschijnselen om uiteindelijk te kunnen concluderen dat gewaarzijn leegte is en dat die twee onverbrekelijk met elkaar verbonden zijn. In die eenheid van helderheid en leegte dienen we door oefening absolute zekerheid te verwerven.

ZATERDAG 1 EN ZONDAG 2 DECEMBER

Zesde weekend cursus Lhakthong

met Lama Tashi Nyima

Om de resultaten van de meditatie praktijk verder te optimaliseren zal nu aandacht worden gegeven aan de talrijke, diepzinnige methoden die enerzijds een positieve uitwerking hebben en anderzijds fouten, obstakels en hindernissen zullen verwijderen. Met vele raadgevingen voor het succesvol "gaan van de weg" zal de cursus worden afgesloten.

MAANDAG 3 T/M VRIJDAG 7 DECEMBER

Afsluitende retraite cursus Lhakthong

met Lama Tashi Nyima

De cursus Mahamoedra meditatie

De Mahamoedra-reeks staat open voor al wie ervaring heeft met Shinee en Lhakthong meditatie.
Onze Lama's zullen in 2012 hun onderricht vervolgen met het speciaal op de Mahamoedra toegespitste deel van het drieluik Shinee/Lhakthong/Mahamoedra. Hierbij staat centraal het geconcentreerd en niet afgeleid waarnemen van de bewegingen van de geest (hetzij in rust, hetzij in turbulentie). Onze leraren zullen de adviezen van de 9de Karmapa Wangchuk Dorje, zoals gegeven in zijn boek "The Ocean of Certainty", verder doorgeven en van commentaar voorzien.

Alle bewegingen, ook storende emoties, kunnen als hulpmiddel worden aangewend om het inzicht in de geest te vergroten. Dit zal het direct realiseren van de werkelijke natuur van de geest op termijn mogelijk maken, want alles - niets uitgezonderd - is een product van die werkelijke natuur. Daarvoor hoeft er niets uit de geest verwijderd te worden en ook niets te worden toegevoegd. Het potentieel is in ons zelf aanwezig maar moet worden "ontbloot".

De Mahamoedra praktijk is een specifieke meditatie praktijk van de Kagyu traditie, vooral gebaseerd op de liederen, met meditatie instructies, van de Mahasiddhi Saraha (10de eeuw), Tilopa (928 - 1009) en zijn belangrijkste leerling Naropa (956 - 1040) en wordt beschouwd als het "hoogste" onderricht binnen deze traditie.

ZATERDAG 3 EN ZONDAG 4 MAART

Eerste weekend cursus Mahamoedra

met Lama Tashi Nyima

ZATERDAG 5 EN ZONDAG 6 MEI

Tweede weekend cursus Mahamoedra

met Lama Tashi Nyima

ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 JULI

Derde weekend cursus Mahamoedra

met Lama Zeupa

ZATERDAG 22 EN ZONDAG 23 SEPTEMBER

Vierde weekend cursus Mahamoedra

met Lama Zeupa

ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 OKTOBER

Vijfde weekend cursus Mahamoedra

met Lama Karta

ZATERDAG 17 EN ZONDAG 18 NOVEMBER

Zesde weekend cursus Mahamoedra

met Lama Zeupa

MAANDAG 19 T/M VRIJDAG 23 NOVEMBER

Afsluitende retraite cursus Mahamoedra

met Lama Zeupa

INSCHRIJVEN LHAKTHONG EN MAHAMOEDRA

Inschrijven kan alleen voor de hele cursus Lhakthong meditatie óf de hele cursus Mahamoedra meditatie. *Een hele cursus, omdat 't het meest effectief is wanneer je álle onderrichtingen volgt.*

De prijs voor één hele cursus (6 weekenden + afsluitende retraite) bedraagt **€ 667** voor gewone leden, alles inbegrepen, (€ 641,80 voor actief lid / € 616,60 voor lid weldoener / € 500,25 voor lid speciaal statuut - zie voordelen lidmaatschap).
De mogelijkheid wordt geboden om het verschuldigde bedrag te voldoen in 3 termijnen en wel per 15 februari, per 15 juni en per 15 oktober 2012.

HOE INSCHRIJVEN?

Via onze website: **www.tibetaans-instituut.org**.

Inschrijving bij voorkeur vóór 15 februari voor de Lhakthong cursus en vóór 1 maart voor de Mahamoedra cursus.

OVERIGE PROGRAMMA'S

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 MAART

Geduld

Een weekendcursus met Lama Tashi Nyima
Geduld, het is een uitdaging waar iedereen mee te maken heeft die probeert met een bepaalde mate van menselijke waardigheid en fatsoen te leven. We worden voortdurend geconfronteerd met situa-ties die de reikwijdte van ons geduld en onze verdraagzaamheid op de proef stellen. Binnen het gezin, onze werkkring of gewoon in de omgang met anderen, gebeurt het vaak dat onze vooroordelen zich openbaren, onze meningen op de proef worden gesteld en ons zelfbeeld dreigt te worden aangetast. Op zulke momenten wordt er een groot beroep gedaan op onze innerlijke krachten. Dit alles stelt ons karakter op de proef en laat zien in hoeverre we ons vermogen tot geduld en verdraagzaamheid hebben ontwikkeld.

Geduld of verdraagzaamheid kent vele vormen, van heel eenvoudig tot het hoogste niveau, dat wij aantreffen bij de grote beoefenaars: de bodhisattva's op de hoogste trede van de boeddhistische ladder.



Afgezien van de waarde van de beoefening ervan in het licht van de dharma, hebben geduld en verdraagzaamheid zelfs in ons dagelijks leven grote voordelen: Geduld stelt ons in staat onze kalmte en tegenwoordigheid van geest te handhaven. Waardoor we juist door dit geduld en deze verdraagzaamheid in staat zijn oog in oog te staan met ongunstige situaties of omstandigheden en ons er niet door laten verpletteren.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 APRIL

Kennismaking met meditatie

Een GRATIS weekendcursus met Lama Karta; overnachting en maaltijden inbegrepen



Voor jonge mensen die kennis willen maken met meditatie is dit weekend de uitgelezen kans.
Velen zoeken stilte en rust in hun leven. En steeds meer mensen willen om die reden leren mediteren. Het gaat bij mediteren om de kunst van de mentale kracht, van zelfbeheersing. We worden meer relaxed en bewuster, en daardoor zijn we instaat meer van het leven te genieten.
Bij mediteren streven we ernaar om minder "op de automatische piloot" te leven, meer tijd in het NU - op dit moment - door te brengen en bovenal oplettender te zijn. In de huidige maatschappij, waarin we steeds drukker en drukker zijn, worden onze hersenen onophoudelijk gebombardeerd met stimuli en krijgen we steeds grotere behoefte aan ontspanning en rust. Meditatie kan ons hierbij van groot nut zijn.

Het aantal deelnemers is **beperkt**, dus niet te lang wachten met inschrijven via de website **www.tibetaans-instituut.org**

ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 MEI

Tibetaanse Yoga

Een weekendcursus met Lama Zeupa

Deze vorm van yoga is voor iedereen toegankelijk, voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor beginners en gevorderden, voor jong en oud. Beoefenaars zeggen dat deze praktijk een verlichtend gevoel geeft aan lichaam en geest.

Z.E. Kaloe Rinpoche heeft deze yoga speciaal voor westerlingen samengesteld. Het is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training. De Tibetaanse yoga is naar binnen gericht en leidt uiteindelijk tot het begrijpen van de natuur van de geest. Lama Zeupa is hierin een meester.

Vele cursisten zijn enthousiaste beoefenaars geworden en komen elk jaar terug. Wacht dus niet te lang met inschrijven.

Uit het boekje van Z.E. Kaloe Rinpoche:
"Bevrijding betekent zonder lijden zijn, loskomen van de grip die storende emoties op ons hebben. Geluk of liefde overrompelt ons. We zijn niet vrij. We moeten dus meesterschap over de geest krijgen en dat is wat met bevrijding wordt bedoeld.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.



ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 JUNI

Lodjong

Een weekendcursus met Lama Tashi Nyima

Lodjong betekent de geest trainen. Het doel van Lodjong is leren hoe je intelligent gebruik kunt maken van onze emotionele natuur en op de juiste, heilzame manier te denken. Vanuit de pure Mahayana-visie leren we ons perspectief om te draaien en de dingen op een andere manier te bekijken.
De Lodjong benadering komt neer op een fundamentele vraag: *Waarom lijden wij? Waarom hebben we zo veel negatieve emoties en misleidende geestesgesteldheden?*

Vanuit boeddhistisch gezichtspunt is de oorzaak van deze problemen onze egoïstische perceptie. Een misleidende conditie die ontegenzeggelijk leidt naar verdraaid denken en verstoorde emoties die ons afhouden van een heldere benadering ten opzichte van alles, onszelf incluis. Door de Lodjong meditatiepraktijk zullen we in staat zijn om afstand te nemen, om de dingen vanaf een bergtop te bekijken - in plaats van uit de vallei beneden - om te begrijpen in wat voor een wanorde wij onszelf hebben gebracht.
Het centrale thema in de Lodjong-praktijk is het maken van de bevrijdende opening van egoïstisch denken naar de warme verbondenheid met anderen, die pas plaatsvindt als we de ander belangrijker gaan vinden dan onszelf.

Bijdrage: €79 voor gewoon lid / €89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

DONDERDAG 21 T/M ZONDAG 24 JUNI

Tibetaans schilderen

Een driedaagse cursus met meester-schilder Tharphen

Tharphen geeft ons, Westerlingen, stap voor stap, een inwijding in de kunst van het tekenen en schilderen van boeddhistische figuren en symbolen en Tibetaanse thangka's. Met als doel ons te helpen herinneren aan een hogere werkelijkheid en aan onze eigen innerlijke mogelijkheden.
Het geconcentreerd bezig zijn met het tekenen van lijnen en het creëren van vormen uit de boeddhawereld, geeft een bijzondere innerlijke ervaring die te vergelijken is met meditatie.
Gedurende tien jaar genoot Tharphen in Kathmandu een intensieve opleiding bij zijn vader, meesterschilder Gega Lama. Van hem leerde hij de fijne kneepjes van het vak die hij nu met ons deelt.
Je hoeft niet getraind te zijn in het tekenen of schilderen, iedereen kan het leren. Elke cursist wordt door Tharphen individueel begeleid. Waar nodig corrigeert hij het werk van de deelnemers. Tharphen spreekt Nederlands.

Benodigdheden: papier, passer, meetlat, potloden en een gummetje, houtskool, penseel en zwarte inkt.

Bijdrage: €177 voor gewoon lid / €197 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

ZATERDAG 10 EN ZONDAG 11 NOVEMBER

Bardo

Een weekendcursus met Lama Zeupa

Bardo betekent tussenliggende periode en verwijst dus naar een periode tussen twee andere perioden. Alles kan in feite beschreven worden als een tussenliggende periode of een bardo, zoals een gedachte, een droom, het tijdsverloop tussen geboorte en de dood. Bardo geeft aan dat alles een begin en een einde heeft. Het is het feitelijke moment van verandering, dat aan het einde van de ene fase en het begin van de volgende fase ontstaat. Het is de toestand van de stroom zelf, de enige staat van zijn die met recht werkelijk kan worden genoemd. Het is een toestand die grote kracht en een groot potentieel in zich bergt, een toestand waarin van alles zou kunnen gebeuren. Het is een moment tussen momenten.

De bardo van de droom, de bardo van de dood tot en met de wedergeboorte. De bardo van het overgaan of het sterven. De bardo van het heldere licht, de bardo die verloopt tussen de geboorte tot en met het sterven. In hoeverre is deze visie nuttig en kan ze een hulp betekenen voor een zinvol bestaan? Lama Zeupa zal ons uitleggen hoe we met deze zaken moeten omgaan.

Bijdrage: € 79 voor gewoon lid / € 89 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2012'.

VERBLIJF LAMA'S

Onze Lama's zijn op onze uitnodiging ingegaan om vaker en langer bij ons in Cadzand te verblijven. Een mooie kans misschien om eens een persoonlijk gesprek aan te vragen.

17 t/m 23 maart	*Lama Tashi Nyima*
10 t/m 15 april	*Lama Karta*
28 april t/m 4 mei	*Lama Zeupa*
16 t/m 24 juni	*Lama Tashi Nyima*
14 t/m 22 juli	*Lama Zeupa*
15 t/m 21 september	*Lama Karta*
29 okt. t/m 4 nov.	*Lama Tashi Nyima*

POEDJA'S

Poedja's vinden in ons instituut nog steeds elke ochtend en avond plaats. Om 7.30 uur Tara, Sangyee Menla (medicijnboeddha) óf Lama van Verre, om 19.30 uur Mahakala en Tchenrezig poedja. Is er een cursus van een van onze Lama's, dan worden de poedja's door hem geleid en beginnen een half uur eerder. Een poedja duurt ongeveer een uur en is voor iedereen toegankelijk. Bel van te voren wel even dat je wilt komen, dan hoor je of er nog bijzonderheden zijn (+31(0)117-39 69 69).

INDIVIDUELE RETRAITE

De inspirerende energie van de polder...
Waar kun je beter een individuele retraite doen dan in het Naropa Instituut. Je hoeft er niet voor naar het buitenland en je vindt er alles wat je wilt. Het open Zeeuwse landschap, stilte, geen geruis van verkeer. Schone en zilte zeelucht. Voel de zeewind door je haren als je tussendoor even de dijk afwandelt.

Dit is de ultieme manier om alles in stilte en afzondering beter te leren doorgronden. Om daarna nog beter in de samenleving te kunnen functioneren. Voor de ware beoefenaar een aanrader. Helemaal wanneer je het zo weet te plannen, dat een van onze Lama's in het Naropa Instituut verblijft!

De retraite-unit is weliswaar sober, maar van alles voorzien. Je kunt er zélf koken of je kunt gebruik maken van de maaltijden uit onze keuken.

Wie een retraite wil doen, moet lid te zijn van een boeddhistische organisatie en met een serieuze meditatiepraktijk bezig zijn. Die moet men op eigen kracht kunnen uitoefenen, omdat ons instituut geen begeleiding levert. Voorafgaand aan een retraite kan gevraagd worden om nadere informatie en/of een kennismakingsgesprek.
Bel voor alle verdere informatie +31(0)117-39 69 69.

Praktische inlichtingen Naropa Instituut

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor gewone leden	€ 18 per dag
cursus/onderricht voor niet-leden	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & pudja's	€ 2

Overnachting	
standaardkamer (2-3 personen) per nacht	€ 8,50 per persoon
1-persoonskamer per nacht	€ 15
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
ontbijt	€ 4,50
middagmaal	€ 12
avondeten	€ 6

VOORBEELD VAN DE BIJDRAGE VOOR EEN WEEKENDCURSUS (VANAF ZATERDAG 10U30 TOT ZONDAG 16U30)

= cursusbijdrage, verblijf en volpension inclusief, supplementen exclusief

Niet-lid: € 89
Gewoon lid: € 79
Actief lid: € 75,40
Lid weldoener: € 71,80
Lid speciaal statuut: € 59,25
(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p. 75)

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het online inschrijfformulier op onze website **www.tibetaans-instituut.org**.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, ...) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

In Nederland: rekeningnummer 97.25.37.961

Vanuit het buitenland:
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A op naam van het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, NL-4506 HL Cadzand.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: cursus, gift, soort lidmaatschap, ...

DAGINDELING VAN EEN WEEKENDCURSUS

- Ontvangst tussen 9u en 10u15
- Onderricht en/of beoefening op weekdagen om 10u30 en 15u
- Onderricht en/of beoefening op zondag om 10u30 en 14u30
- Meditaties 's zaterdags om 19u en 's zondags om 7u
- Maaltijden om 8u, 12u en 18u

KARMA YOGA

Hulp in de keuken en bij het onderhoud van het instituut en de tuin op weekdagen van 13u30 tot 14u30 en van 17u tot 18u; op zondag van 9u tot 10u en van 13u30 tot 14u30.

Groepen kunnen een geleid bezoek aanvragen, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme'. Een folder daarover wordt u op aanvraag opgestuurd.





NALANDA INSTITUUT BRUSSEL

Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.
Elke woensdagavond zijn er pudja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.
Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website (www.institut-tibetain.org).

PROGRAMMA SAMENWERKINGS-VERBANDEN



BRUG DER WIJSHEID KORTRIJK

Mediteren bij Brug der Wijsheid

Twee maal per maand bieden wij in West-Vlaanderen de gelegenheid om in groep te mediteren. We richten ons zowel naar beginners als naar gevorderden. De avonden vinden plaats op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het Instituut.

HOE ZIET EEN MEDITATIE-AVOND ERUIT?

- 18u30: introductiesessie (enkel in Marke, na voorafgaande afspraak)
- 19u00: onthaal
- 19u15 – 19u45: stille meditatie
- 19u45 – 20u00: pauze/vraagstelling
- 20u00 – 20u30: stille meditatie
- 20u30: in stilte vertrekken

De avonden vinden afwisselend plaats op 2 private locaties. Gelieve daarom ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon, e-mail of via het aanmeldingsformulier op de website.

Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, voorzien we op de locatie in Marke om 18u30 een introductie. Daarna kan men aansluiten bij de meditatie¬sessies vanaf 19u.15. Wenst u een introductie bij te wonen, vink in het aanmeldings¬formulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

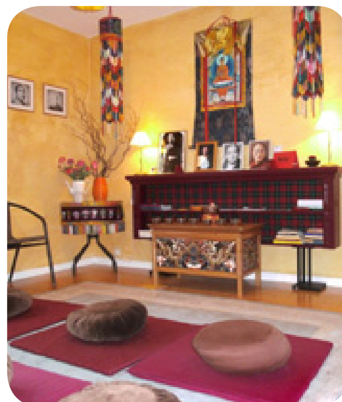
www.tibetaans-instituut.org/brug-der-wijsheid

Brug der Wijsheid is een samenwerkingsverband met het Tibetaans Instituut en werd in 2002 door de Stad Kortrijk als culturele vereniging erkend.

PROGRAMMA 2012

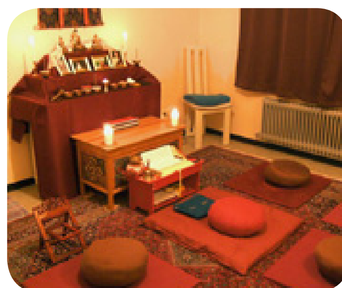
Wanneer? **Op donderdag 19/01, 09/02, 15/03, 05/04, 03/05, 07/06 06/09, 18/10, 08/11, 06/12**

Waar?
Hullekenstraat 5 - 8510 MARKE
056 20 41 24 - brug.der.wijsheid@skynet.be
Contactpersoon: Chantal Verspaille



Wanneer? **Op dinsdag 24/01, 21/02, 20/03, 17/04, 22/05, 19/06 18/09, 23/10, 20/11, 18/12**

Waar?
Roeselarestraat 117 - 8840 OOSTNIEUWKERKE
0496 76 28 66 - brug.der.wijsheid@iptnet.be
Contactpersoon: Jan D'hulster



Wie een eigen meditatiekussen- of bankje heeft, kan dit meebrengen.

Bijdrage in de kosten: € 2

TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG
MAASTRICHT, NEDERLAND

Sinds 2007 organiseert stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) verschillende evenementen in Maastricht. Dit jaar staat in het teken van de integratie van de boeddhistische filosofie in de beoefening van meditatie.

MAANDELIJKSE MEDITATIE EN FILOSOFIE BIJEENKOMSTEN

Elke maand is er een filosofische bijeenkomst. Aan de hand van de tekst op onze site, wordt er ongeveer 1,5 uur uitleg gegeven en dieper ingegaan op het boeddhistische gedachtegoed. De avonden zijn zo opgezet dat ze voor iedereen toegankelijk zijn. Wel graag de tekst op onze site van tevoren doornemen.

Eveneens een keer per maand is er een meditatie bijeenkomst. Na een inleiding van 15 minuten waarin suggesties voor meditatie worden aangedragen, mediteren we 45 minuten in stilte met een meditatievorm die men zelf kiest. Dit is geen cursus, er wordt verondersteld reeds te kunnen mediteren. Er zijn kussens en stoelen voorzien, maar neem gerust je eigen kussen wanneer je dit prettig vindt.

Iedereen is welkom voor deze maandelijkse bijeenkomsten die telkens om 20.00 uur beginnen en plaatsvinden in het Mondiaal Centrum, Cortenstraat 4, 6211 HT Maastricht. Er wordt een bijdrage gevraagd van € 2

CURSUSSEN INLEIDING IN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

Zowel voor en na de zomer is er een cursus inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie. In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding, ademhaling en komen verschillende boeddhistische meditatie technieken aan bod.



Uit de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners alsook voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Elke les duurt een uur, kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening en elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Driemaal wordt een uurtje nagepraat met de medecursisten. Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materieel is € 125.

TWEE LEZINGEN EN MEDITATIE OEFENDAG DOOR LAMA KARTA



We zijn weer zeer vereerd en vreugdevol dat Lama Karta ook dit jaar twee lezingen wil komen geven! Hij zal spreken over de basis van het boeddhisme namelijk over het eerste openbare verhaal of prediking van de Boeddha de zogenoemde '4 Edele Waarheden'. Deze wordt ook behandeld tijdens onze filosofische bijeenkomsten dit jaar.

Op 16 april en 16 oktober geeft Lama op zijn gebruikelijke heldere en humorvolle manier hierover uitleg op de Universiteit van Maastricht. Iedereen, bekend of onbekend met de boeddhistische filosofie is welkom! Aanvang 20 uur, toegang € 5.

Op 10 juni komen we bijeen om onder leiding van Lama Karta de opgedane kennis te integreren door middel van meditatie. We gaan een hele dag oefenen met tijdens de pauze een gezamenlijke lunch.

6DE BOEDDHISTISCH FILMFESTIVAL 6 T/M 12 MEI

Al vijf keer eerder vond het Boeddhistisch Filmfestival plaats in filmtheater Lumière te Maastricht. Met speciale gasten, Wereld-en Nederlandse premières en allerlei activiteiten zoals concerten, tentoonstellingen en lezingen werden al vele mensen geïnspireerd. Ook deze 6de editie beloofd weer een feest te worden voor onze zintuigen...

BLIJF OP DE HOOGTE VAN TBL ACTIVITEITEN

Tijdens het filmfestival maak je als ontvanger van de TBL e-nieuwsbrief kans op gratis bioscoopkaartjes. In deze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Tot ziens bij een van onze activiteiten!

Karma Eusel Ling VORSTEN-BOSCH, NEDERLAND

Lama Karta geeft lezingen in Vorstenbosch op volgende data:

- dinsdag 20 maart 2012, om 20u
- dinsdag 4 september 2012, om 20u
- dinsdag 4 december 2012, om 20u

Kijk op **www.karmaeuselling.nl** voor meer informatie.

UW STEUN IS BELANGRIJK

4

STEUNACTIE TEMPEL
€108 DONATEUR

In het voorwoord heeft Lama Karta zijn waardering uitgesproken voor de deelnemers aan de €108 donateuractie. Zij bieden een substantiële steun bij de maandelijkse terugbetalingen aan de bank.

Het is nodig steeds weer een oproep te doen, omdat het aantal donateurs aan verandering onderhevig is. De huidige situatie: 325 personen hebben zich voor een totaal van 414 x 108 euro per jaar geëngageerd. Dit betekent een bedrag van +/- 3.700 euro per maand.
Dit inschrijfformulier is een uitnodiging om u aan te sluiten bij deze actie.
Elke gift is fiscaal aftrekbaar (vanaf ten minste €40 per kalenderjaar in België) als u van onderstaande bankgegevens gebruik maakt.
Donateurs die geen fiscaal attest wensen, kunnen het rekeningnummer van het centrum van hun keuze gebruiken. U vindt alle gegevens terug op de achterflap van dit magazine.

Van harte dank voor uw steun.

Aanmelding voor giften met fiscaal attest in België en Nederland

Naam & Voornaam:		m / v
Adres:		Nr.:
Postcode:	Plaats:	
Telefoonnummer:		
E-mailadres:		
Bankrekeningnummer:		

Ik wens de tempel te steunen met een schenking van : .... x 108 euro per jaar

Betaling
- ❑ .... euro per maand
- ❑ .... euro per jaar

Periode
- ❑ eenmalig
- ❑ 5 jaar
- ❑ 10 jaar

Ik doe de maandelijkse/jaarlijkse betaling door middel van:

❑ een doorlopende opdracht: u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht, onder vermelding van: tempel donateur
* *België:* IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten
* *Nederland:* 97.25.37.961 op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

❑ een domiciliëring- of incassobetaling: u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten (voor België) of aan het Naropa Instituut (voor Nederland) de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden. U dient dit inschrijfformulier ondertekend te versturen naar het betrokken instituut.

(Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten)

Datum.. Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

U stuurt dit formulier per post of per fax (zie adresgegevens op de achterflap) terug naar het Tibetaans Instituut in Schoten of naar het Naropa Instituut in Cadzand.

FINANCIEEL VERSLAG

INKOMSTEN, UITGAVEN EN CASHFLOW

Het boekjaar 2011 is vooralsnog niet afgesloten. Daarom nemen we 2010 als uitgangspunt om u een inzage te geven in de inkomsten en uitgaven van de vier instituten. Deze consolidatie wordt mogelijk gemaakt mede doordat de boekhouding van de hele mandala werkt op hetzelfde boekhoudkundig systeem en met dezelfde indeling van de grootboekrekeningen.

Een professioneel boekhoudkantoor zorgt voor de supervisie. De leden van de interne financiele commissie volgen ongeveer maandelijks met argusogen de bewegingen bij inkomsten en uitgaven. Zij zien er op toe dat de verplichtingen tegenover de bank tijdig worden nagekomen en nemen initiatieven om een redelijke spreiding van de terugbetalingen in de toekomst te voorzien. Elke belangrijke investering wordt met zorg gewikt en gewogen vooraleer de definitieve beslissing wordt voorgelegd aan de Lama's.

In totaal vertegenwoordigen de inkomsten een bedrag van 1.288.102 euro. De uitgaven lopen op tot 1.241.478 euro, inclusief betaling lening en intresten. Het batig saldo van 46.624 euro zorgde voor een beperkte buffer voor de vier centra om de betaling van de openstaande rekeningen, van de nieuwe facturen en de afbetaling aan de bank in januari 2011 veilig te stellen.

INKOMSTEN

Wist u dat donaties en lidmaatschapsbijdragen zorgen voor meer dan 24 % van de inkomsten? De verkoop van boeken, documentatie en objecten bedraagt bijna 15 %. Het overige gedeelte van 60 % steunt op eigen cursussen, bezoekende groepen, individuele verblijven, bijdrage van residenten, alsook het bezoek van belangrijke leraren.

UITGAVEN

Bij de uitgaven gaat bijna 65 % naar **werkingskosten**. De onkosten voor energie, verzekering, onderhoud van gebouwen en installaties bedragen meer dan 28 % van de werkingskosten. Het kost veel geld om een behaaglijke ambiance aan te bieden! De kosten voor de organisatie van de cursussen, met name voeding, onthaal en verplaatsingen van onze leraren, telefoon, secretariaat en zo meer omvatten nagenoeg 45 % van dit bedrag. Eigen publicaties, aankoop boeken en objecten staan voor iets minder dan 12 % van de uitgaven. Personeelskosten blijven beperkt tot ruim 15 % van de werkingskosten.
Afschrijvingen van gebouwen en installaties bedragen meer dan 18 % van de totale uitgaven.
Intresten en kapitaalsaflossingen vertegenwoordigen nagenoeg 18 %.

OVERZICHT VAN HET GROTE TEMPELPROJECT EN DE NIEUWE KAMERS & STUDIO'S IN YEUNTEN LING

Wist u dat de totale investering tot op heden 5 miljoen euro bedraagt?

Voor dit project werd meer dan 2 miljoen euro gefinancierd door: provisies van giften in de jaren voorafgaand aan de bouwwerken, de bijdragen van een dertigtal leden voor een kamer of studio op hun naam, persoonlijke leningen van enkele sympathisanten, de maandelijkse en jaarlijkse giften van onze donateurs ten behoeve van de terugbetaling van de lening aan de bank.

Het totale bedrag dat vanaf 2005 bij de bank werd geleend, bedraagt 3 miljoen euro.
Hiervan werd tot op 31/12/2011 meer dan 500.000 euro afgelost.
Het openstaande saldo, alleen aan kapitaal, bedraagt per einde 2011 nagenoeg 2,5 miljoen euro

Op 01/01/2012 is het openstaande bedrag tegenover de bank, **inclusief intresten tot 2028**, meer dan 3 miljoen euro.
In 2012 moet een som van bij de 200.000 euro worden voorzien.
In 2013 bereikt de terugbetaling het hoogtepunt van nagenoeg 250.000 euro per jaar.
In 2024 dalen we tot 100.000 euro per jaar.

Opmerking: voor de aankoop van het Naropa instituut in Cadzand blijft er per 01/01/2012 een jaarlijks bedrag van 10.000 euro aan de bank te betalen, tot 2015.

We mogen ons verheugen over het resultaat van de inspanningen die tot op heden werden gedaan om deze grootse projecten in harmonie te kunnen verwezenlijken.
Uit dit overzicht mag blijken dat er alsnog een lange weg moet worden afgelegd.
Maar ieder die af en toe gebruik maakt van de infrastructuur in onze vier centra, is het erover eens dat met name Yeunten Ling, mede door de grote tempel, een uitzonderlijk prachtige dharma plek is geworden.

DANK VOOR UW BLIJVENDE STEUN!

FISCAAL ATTEST

Voor uw giften in 2011 en 2012 aan het instituut in Schoten ontvangt u een fiscaal attest einde februari 2012 of 2013.
Onze Nederlandse leden kunnen al hun bijdragen aan het Naropa Instituut bij hun belastingaangifte voegen: lidmaatschap, schenkingen en cursusbijdragen. De enige voorwaarde is dat ze lid zijn van onze mandala.

Wij hopen dat u ons wilt blijven steunen. Uw bijdrage is van levensbelang voor de hele mandala. Alle financiële bewegingen worden door het bestuur van de vier instituten en door onze eerwaarde Lama's nauwkeurig opgevolgd. Laat uw gulle hart spreken.

Hartelijk dank voor uw vertrouwen in onze werking.

BANKGEGEVENS

In België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

In Nederland:
Rekeningnummer 97.25.37.961
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org



ALGEMENE INLICHTINGEN

5

ANNULERINGS-PROCEDURE

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving te annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het desbetreffende instituut.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald.

Bij annulering tussen 30 dagen en 12 dagen voor aanvang van de cursus, is een vergoeding verschuldigd van **50 % van de volledige deelnameprijs**.
Bij annulering tussen de 11de dag en de aanvang van de cursus, is de **volledige deelnameprijs** verschuldigd en kunnen wij helaas niets terugbetalen.
Om misverstanden te vermijden is de annulering slechts geldig zo u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt met vermelding van de aanvaarding van de annulering.

Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

ONLINE INSCHRIJVEN

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, uw lidmaatschap aanvragen, donaties doen en uw gegevens aanpassen.
Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.
De betaling zelf gebeurt vooralsnog niet rechtstreeks via het web, maar via bankoverschrijving of aan de balie van onze centra.

HOE SCHRIJFT U ZICH IN?

Ga direct naar **Inloggen** (op de homepage van onze website) of klik op **Inschrijfformulier**, dat vermeld staat onder iedere cursusomschrijving.
Het dialoogvenster **Login informatie** verschijnt.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER, MAAR U ONTVANGT GEEN MAIL MET PASWOORD

- Dat is omdat u nog niet bij ons geregistreerd staat of omdat u geregistreerd staat met een ander of zonder e-mailadres.
- Klik dan op **Registreren** en volg de voorgestelde stappen.
- Binnen de twee dagen ontvangt u het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR BENT HET VERGETEN

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden.**
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR U HEBT NU EEN ANDER E-MAILADRES

- Klik op **Aanmelden** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

Kalender 2012

Januari

Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2 – zondag 15	Huy	Ngöndro (voorbereidende praktijken)
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Maandag 9	Huy	Ritueel van volle maan
Maandag 9	Brussel	Raadgevingen voor beginners & stille meditatie
Maandag 9	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille Meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 19	Marke	Meditatie
Donderdag 19	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zondag 22	Schoten	Dagprogramma: Inleiding in het boeddhisme, Frank Uyttebroeck
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Sangyee Menla pudja
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 24	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 27	Brussel	Cinéclub 1, La Traversée du Zanskar
Zaterdag 28	Brussel	Dagprogramma: Inleiding in het boeddhisme, Monique De Knop
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 31	Brussel	Stille meditatie

Februari

Woensdag 1	Brussel	Onderricht: Het kostbaar menselijk bestaan & meditatie, Lama Tashi Nyima
Donderdag 2	Schoten	Onderricht: Het kostbaar menselijk bestaan & meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 4 en zondag 5	Huy	Shinee, Lama Tashi Nyima
Maandag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 7	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 7	Huy	Volle maan ritueel
Woensdag 8	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 8	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 9	Marke	Meditatie
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 11 en zondag 12	Huy	Yoga en relaxotherapie, Michèle Quintin
Maandag 13	Brussel	Stille meditatie
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie

Dinsdag 14	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 15	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 16	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 17	Gaume	Meditatie
Zaterdag 18 en zondag 19	Huy	Tibetaanse taal 1, Rebecca en Samten
Zaterdag 18 en zondag 19	Cadzand	Lhakthong weekend 1, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 18 – maandag 20	Huy	Mahakala pudjas, Lama Tashi Nyima en Lama Ngawang
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig & Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie
Vrijdag 24	Brussel	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Losar
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Tharphen expo en voordrachten
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie
Maandag 27	Schoten	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Onderricht: De vergankelijkheid & meditatie, Lama Tashi Nyima

Maart

Donderdag 1 maart	Schoten	Onderricht: De vergankelijkheid & meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Tchenrezig initiatie en praktijk, Lama Karta
Zaterdag 3 en zondag 4	Cadzand	Mahamoedra weekend 1, Lama Tashi Nyima
Zondag 4	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5 en dinsdag 6	Huy	Recitatie mantra Tchenrezig & Nyen Nee, Lama Karta
Dinsdag 6	Brussel	Raadgevingen voor beginners & stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 7 en donderdag 8	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee, Lama Karta
Donderdag 8	Huy	Ritueel van volle maan
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Mahakala & Tchenrezig, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Tai Chi
Zaterdag 10 en zondag 11	Cadzand	Geduld, Lama Tashi Nyima
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Raadgevingen voor beginners & stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 14	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 15	Marke	Meditatie

Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 16	Gaume	Meditatie
Zaterdag 17 – vrijdag 23	Cadzand	Lama Tashi Nyima verblijft in het Naropa Instituut
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Meditatie
Dinsdag 20	Vorstenbosch	Lezing Lama Karta
Woensdag 21	Brussel	Onderricht: Meditatie voor het openen van het hart, Lama Karta
Donderdag 22	Schoten	Onderricht: Meditatie voor het openen van het hart, Lama Karta
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Tibetaanse taal 2, Rebecca en Samten
Zaterdag 24	Schoten	Dagprogramma: Soetra's en tantra's, Lama Tashi Nyima
Zondag 25	Brussel	Dagprogramma: Soetra's en tantra's, Lama Tashi Nyima
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 30	Brussel	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Zaterdag 31 – dinsdag 3 april	Huy	Bardo Onderricht & meditatie, Lama Karta

April

Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Maandag 2	Schoten	Tara pudja
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Onderricht: De vier zegels, Lama Tashi Nyima
Donderdag 5	Marke	Meditatie
Donderdag 5	Schoten	Onderricht: De vier zegels, Lama Tashi Nyima
Vrijdag 6	Huy	Ritueel van volle maan
Zaterdag 7 en zondag 8	Huy	Manjushri, Lama Tashi Nyima
Maandag 9 – zondag 15	Huy	Powa, Lama Zeupa
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10 – zondag 15	Cadzand	Lama Karta verblijft in het Naropa Instituut
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 14 en zondag 15	Cadzand	Gratis weekend, Kennismaking met meditatie, Lama Karta
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Maastricht	Lezing Lama Karta
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 18	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 18	Schoten	Geleide meditatie
Woensdag 18 – vrijdag 20	Huy	Boeddhisme en leiderschap
Donderdag 19	Schoten	Onderricht: De praktijk van Tchenrezig, Lama Karta

Vrijdag 20	Brussel	Cinéclub 2: Le Bouddha de Buenos Aires
Vrijdag 20	Gaume	Meditatie, Lama Karta
Zaterdag 21	Schoten	Dagprogramma: Dharma in het Westen, Lama Karta
Zondag 22	Brussel	Dagprogramma: Dharma in het Westen, Lama Karta
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Sangyee Menla pudja
Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Onderricht: De praktijk van Tchenrezig, Lama Karta
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Shinee, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 28 en zondag 29	Cadzand	Lhakthong weekend 2, Lama Zeupa
Maandag 30 – vrijdag 4 mei		Lama Zeupa verblijft in het Naropa Instituut
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie

Mei

Dinsdag 1 – vrijdag 4	Huy	Tibetaanse schilderkunst, Tharphen
Woensdag 2	Brussel	Onderricht: Shinee, Lama Karta
Donderdag 3	Marke	Meditatie
Donderdag 3	Schoten	Onderricht: Shinee, Lama Karta
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Shinee, Lama Karta
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Tai Chi
Zaterdag 5 en zondag 6	Cadzand	Mahamoedra weekend 2, Lama Tashi Nyima
Zondag 6	Huy	Ritueel van volle maan
Maandag 7	Brussel	Raadgevingen voor beginners en stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Raadgevingen voor beginners en stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17-zondag 20	Huy	De drie hoofdzaken van het pad – Tsongkapa, Khenpo Chöying
Vrijdag 18	Gaume	Meditatie
Zaterdag 19 en zondag 20	Cadzand	Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Oostnieuwkerke	Meditatie
Donderdag 24	Huy	Bezoek van H.H. Dalai Lama
Zaterdag 26 en zondag 27	Huy	De verlichte natuur van onze geest, Lama Zeupa
Maandag 28	Huy	Feest van Boeddha's geboorte

Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Onderricht: Het bewustzijn, Lama Zeupa
Donderdag 31	Schoten	Onderricht: Het bewustzijn, Lama Zeupa

Juni

Vrijdag 1 – maandag 4	Huy	Tara retraite, Lama Karta, Lama Zeupa, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Tibetaanse taal 3, Rebecca en Samten
Zondag 3	Schoten	Dagprogramma: Training van de geest met ademhalingsoefeningen, Lama Zeupa
Maandag 4	Huy	Volle maan ritueel, Saga Dawa
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Tara pudja
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Onderricht: De relatie leraar-leerling, Lama Karta
Donderdag 7	Marke	Meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig, Lama Karta
Zondag 10	Brussel	Dagprogramma: Training van de geest met ademhalingsoefeningen, Lama Zeupa
Zondag 10	Schoten	Geleid bezoek
Zondag 10	Maastricht	Meditatie oefendag, Lama Karta
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 13	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 14	Schoten	Onderricht: De relatie leraar-leerling, Lama Karta
Vrijdag 15	Gaume	Meditatie, Lama Zeupa
Zaterdag 16 en zondag 17	Huy	Shinee, Lama Karta
Zaterdag 16 en zondag 17	Cadzand	Lodjong, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 16 en zondag 17	Orval	Tibetaanse Yoga, Lama Zeupa
Zaterdag 16 – zondag 24	Cadzand	Lama Tashi Nyima verblijft in het Naropa Instituut
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 20	Brussel	Onderricht: Werken met emoties en transformatie van de geest, Lama Karta
Donderdag 21 – zondag 24	Cadzand	Tibetaanse schilderkunst, Tharphen
Donderdag 21	Schoten	Onderricht: Werken met emoties en transformatie van de geest, Lama Karta
Vrijdag 22	Brussel	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Leren mediteren, Lama Karta
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie

Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 29 – zondag 1 juli	Huy	Karling Shidro

Juli

Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Huy	Ritueel van volle maan
Dinsdag 3 – donderdag 5	Huy	Matchik Labdreun, met onze Lama's
Vrijdag 6 – zondag 8	Huy	Tcheud retraite, met onze Lama's
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Zaterdag 14 en zondag 15	Cadzand	Lhakthong weekend 3, Lama Zeupa
Zaterdag 14 – zondag 22	Cadzand	Lama Zeupa verblijft in het Naropa Instituut
Maandag 16 – donderdag 19	Huy	Tibetaanse schilderkunst, Tharphen
Zaterdag 21 en zondag 22	Huy	De korte praktijk van de Boeddha, Lama Karta
Zaterdag 21 en zondag 22	Cadzand	Mahamoedra weekend 3, Lama Zeupa
Maandag 23	Huy	Toevlucht nemen, Lama Karta
Maandag 23	Huy	Bodhisattva geloften, Lama Karta
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	De weg van de bodhisattva, Lama Karta

Augustus

Donderdag 2	Huy	Ritueel van volle maan
Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Donderdag 2 – zondag 5	Huy	Tibetaanse taal 4, Rebecca en Samten
Zaterdag 4 en zondag 5	Huy	Yoga en relaxotherapie, Michèle Quintin
Maandag 6 – donderdag 9	Huy	Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 11 – donderdag 16	Huy	Zomerretraite, Lama Tashi Nyima
Maandag 13	Schoten	Stille meditatie
Donderdag 16	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	Mediteren en zingen, Lama Karta
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie

Maandag 27	Schoten	Sangyee Menla pudja
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Onderricht: Tonglen, Lama Karta
Donderdag 30	Schoten	Onderricht: Tonglen, Lama Karta

September

Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Tai Chi
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Raadgevingen voor beginners en stille meditatie
Dinsdag 4	Vorstenbosch	Lezing Lama Karta
Woensdag 5	Brussel	Onderricht: Goeroe Rinpochee, Lama Tashi Nyima
Donderdag 6	Marke	Meditatie
Donderdag 6	Schoten	Onderricht: Goeroe Rinpochee, Lama Tashi Nyima
Zondag 9	Huy	Feest van het boeddhisme
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 12	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Lodjong, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 15 en zondag 16	Cadzand	Lhakthong weekend 4, Lama Karta
Zaterdag 15 – vrijdag 21	Cadzand	Lama Karta verblijft in het Naropa Instituut
Zondag 16	Brussel	Dagprogramma: Inleiding tot het boeddhisme, Monique De Knop
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 19	Brussel	Onderricht: Het subtiele lichaam, Lama Zeupa
Donderdag 20	Schoten	Onderricht: Het subtiele lichaam, Lama Zeupa
Vrijdag 21	Gaume	Meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 22 en zondag 23	Cadzand	Mahamoedra weekend 4, Lama Zeupa
Zondag 23	Brussel	Opendeurdag
Zondag 23	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Schoten	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 28	Brussel	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Zaterdag 29 en zondag 30	Brussel	Universiteit van het boeddhisme 'De dood en de zin van het leven'
Zondag 30	Huy	Ritueel van volle maan

Oktober

Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Onderricht: De betekenis van mandala's, Lama Zeupa
Donderdag 4	Schoten	Onderricht: De betekenis van mandala's, Lama Zeupa
Vrijdag 5	Brussel	Cinéclub 3, Shugendo Now
Zaterdag 6	Schoten	Dagprogramma: Aandacht en waakzaamheid in de meditatie, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 6 en zondag 7	Huy	De weg naar wijsheid, Lama Zeupa
Zondag 7	Brussel	Dagprogramma: Aandacht en waakzaamheid in de meditatie, Lama Tashi Nyima
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Raadgevingen voor beginners en stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 10	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 13	Huy	Jaarlijks feest van de vrijwilligers
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Maastricht	Lezing Lama Karta
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 17 – vrijdag 19	Huy	Boeddhisme en leiderschap
Donderdag 18	Marke	Meditatie
Donderdag 18	Schoten	Meditatie van Mahakala & Tchenrezig
Vrijdag 19	Gaume	Meditatie
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Shinee, Lama Karta
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Tibetaanse taal 5, Rebecca en Samten
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Tara pudja
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 23	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Lichaam en geest, Lama Zeupa
Zaterdag 27 en zondag 28	Cadzand	Mahamoedra weekend 5, Lama Karta
Maandag 29	Huy	Ritueel van volle maan
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29 – zondag 4 november	Cadzand	Lama Tashi Nyima verblijft in het Naropa Instituut
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

November

Donderdag 1 – zondag 4	Huy	Amitabha, Onderricht & retraite, Lama Zeupa
Zaterdag 3 en zondag 4	Cadzand	Lhakthong weekend 5, Lama Tashi Nyima
Maandag 5	Brussel	Raadgevingen voor beginners & stille meditatie
Maandag 5 en dinsdag 6	Huy	Recitatie Sangyee Menla mantra, Lama Karta
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Onderricht: Mindfulness, Lama Karta
Donderdag 8	Marke	Meditatie
Donderdag 8	Schoten	Onderricht: Mindfulness, Lama Karta
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Tara, Lama Tashi Nyima
Zaterdag 10 en zondag 11	Cadzand	Bardo, Lama Zeupa
Zaterdag 10 en zondag 11	Orval	Meditatie, Lama Karta
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 14	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 16	Gaume	Meditatie, Lama Karta
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Tai Chi
Zaterdag 17 en zondag 18	Cadzand	Mahamoedra weekend 6, Lama Zeupa
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Sangyee Menla pudja
Maandag 19 – vrijdag 23	Cadzand	Mahamoedra retraite, Lama Zeupa
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 21	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Tibetaanse taal 6, Samten
Zaterdag 24	Schoten	Dagprogramma: Het rouwproces, Lama Karta
Zondag 25	Brussel	Dagprogramma: Het rouwproces, Lama Karta
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 28	Huy	Ritueel van volle maan
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Mahakala enTchenrezig
Vrijdag 30	Brussel	Oefensessie yoga, Qi Gong en de kunst van het ademhalen

December

Zaterdag 1 – woensdag 5	Huy	Tibetaanse schilderkunst, Tharphen
Zaterdag 1 en zondag 2	Cadzand	Lhakthong weekend 6, Lama Tashi Nyima
Maandag 3 – vrijdag 7	Cadzand	Lhakthong retraite, Lama Tashi Nyima
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Vorstenbosch	Lezing Lama Karta
Woensdag 5	Brussel	De betekenis van rituelen, Lama Zeupa
Donderdag 6	Marke	Meditatie
Donderdag 6	Schoten	De betekenis van rituelen, Lama Zeupa
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Shinee, Lama Tashi Nyima
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Raadgevingen voor beginners en stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 12	Schoten	Geleide meditatie
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Zaterdag 15 en zondag 16	Huy	Tibetaanse taal 7 – 3e jaar, Aanroeping van de lama van verre, Lama Zeupa
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig & stille meditatie
Vrijdag 21	Gaume	Meditatie
Vrijdag 21	Huy	Nyoeng Nee, Onderricht
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Maandag 24 en dinsdag 25	Huy	Kerstfeest
Donderdag 27 en vrijdag 28	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Vrijdag 28	Huy	Ritueel van volle maan
Zaterdag 29 en zondag 30	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2012

GRAAG UW AANDACHT VOOR DE HERNIEUWING VAN UW LIDMAATSCHAP VOOR 2012

Naar jaarlijkse gewoonte wordt u uitgenodigd om uw lidmaatschap te hernieuwen voor het volgende kalenderjaar. Hartelijk dank voor uw trouwe bijdrage en steun.

U kunt zich opgeven als **gewoon lid** (Member) voor 30 euro, **actief lid** (Member-A) voor 150 euro of **lid weldoener** (Member-B) voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra in België en Nederland.
Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, van een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

VANAF 2012 GELDEN VOLGENDE WIJZIGINGEN:

- Het volledig lidmaatschap is niet meer vereist wanneer u gebruikt wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).
- Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.
- De basisprijzen van 2011 blijven gehanteerd, ondanks de algemene tendens van prijsstijgingen. Om de hogere kosten toch enigszins op te vangen wordt de korting van 5 % op de cursusbijdrage voor GEWONE leden niet meer toegepast.

BIJKOMENDE VOORDELEN VERBONDEN AAN HET LIDMAATSCHAP:

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de vier centra.
2. U ontvangt jaarlijks het Kunchab Magazine.
3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.
4. Op de bijdrage voor **onderricht/cursus** is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).
5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor **onderricht/cursus én verblijf** (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een wijziging in uw statuut altijd te melden.

Betaling van uw bijdrage graag vóór 15 februari 2012. Tot die datum wordt u bij een inschrijving langs de website als lid 'herkend'.

België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

Nederland:
Rekeningnummer 97.25.37.961
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand
(lidmaatschapsbijdrage is in Nederland fiscaal aftrekbaar)

Onder vermelding van: **uw relatienummer** + Member **of** Member-A **of** Member-B

INSCHRIJFFORMULIER VOOR NIEUWE LEDEN

U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Een inschrijfformulier voor nieuwe leden vindt u ook op onze website.

Naam & Voornaam: m / v

Adres: Nr.:

Postcode: Plaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Bankrekeningnummer:

Ik wens mij in te schrijven als:
❑ gewoon lid (Member) € 30
❑ actief lid (Member-A) € 150 (of € 12,50 per maand)
❑ lid weldoener (Member-B) € 300 (of € 25 per maand)

Ik betaal de bijdrage:
❑ per jaar
❑ per maand (alleen voor actief lid of lid weldoener)

Betaalmethode
❑ *contante betaling* in het Instituut van mijn keuze
❑ een *overschrijving* of een *doorlopende opdracht*:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB t.n.v. het Tibetaans Instituut in Schoten
Rekeningnummer 97.25.37.961 t.n.v. het Naropa Instituut in Cadzand
❑ een *machtiging voor domiciliëring/incasso*: u geeft aan het Instituut de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden
België: aan het Tibetaans Instituut in Schoten
Nederland: aan het Naropa Instituut in Cadzand
(U blijft gerechtigd deze machtiging tussentijds stop te zetten.)

Datum... Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

U stuurt dit formulier per post of per fax (zie adresgegevens op de achterflap) terug naar het Tibetaans Instituut in Schoten of naar het Naropa Instituut in Cadzand, of vult het in op onze website.

REISWEG

HOE BEREIKT U HET YEUNTEN LING INSTITUUT IN HUY?

- **met de auto** vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.
  U neemt de autosnelweg E 411, richting Namen. Dan neemt u de E 42 richting Luik (Liège), afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de richting Huy. Aan de rotonde rijdt u rechtdoor de Maas over. Dan komen er kort na elkaar twee rotondes. U volgt richting Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Bij de volgende rotonde linksaf, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij een benzinestation (OCTA+) aan de rechterkant. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- **met de trein** neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kunt u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- **met de bus**
  Van maandag tot vrijdag: Bus 97 aan het station tot Rue Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling. Opletten want niet alle bussen 97 stoppen aan Les Golettes
  Op zaterdag: Bus 9 tot aan de Pont de l'Europe en daar overstappen op bus 103 tot aan Bonne Espérance. Vervolgens dan 10-tal minuten wandelen tot Yeunten Ling
  Op zondag: geen bussen

HOE BEREIKT U HET NALANDA INSTITUUT IN BRUSSEL?

- **met de metro** stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- **met de auto, uit het zuiden van het land:** via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **met de auto, uit het noorden van het land:** afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat. Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

HOE BEREIKT U HET TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN?

- **met de auto vanuit Antwerpen of Brussel:** volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat! Er zijn enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Iets verderop kan u parkeren op parking 't Ven. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen.
  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg: Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het volgende kruispunt met verkeerslichten rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtdoor en vervolgens linksaf, rond het Marktplein. U rijdt onder de boog en dan onmiddellijk rechtsaf (Zamenhoflaan). Op het einde links en vervolgens rechtsaf (Rodeborgstraat). Aan de volgende verkeerslichten schuin rechts (wegwijzer parking 't Ven). U bent nu in de Kruispadstraat.
- **met de auto vanuit Hasselt:** afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- **met de auto vanuit Breda:** neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- **Per bus**: neem in Antwerpen op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

ROUTEBESCHRIJVING NAAR HET NAROPA INSTITUUT TE CADZAND, NEDERLAND

- **met de auto**

  Vanuit Brussel: Neem de E 40 richting kust. Verlaat de E 40 aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen. Volg de weg naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord (Cadzand Bad) 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.

  Vanuit Antwerpen: via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.

  Vanuit Kortrijk: via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.

  Vanuit Nederland:
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.
  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.
  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.

- **Met het openbaar vervoer:**

  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers! Te Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3.
  Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. De eerste bus vertrekt om 07.12 uur, daarna om 09.20 uur, elke 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20 uur. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

  Vanaf het station Brugge: U neemt de bus "Veolia"of "De Lijn" naar Sluis. Ieder uur vertrekt een bus om .. uur 59 min. De eerste bus is om 6.59 uur. U stapt uit in Sluis – Sint Annastraat (VVV-kantoor) als u een taxi verder wilt nemen. U komt daar aan om .. 37 min. U belt minstens 1 uur vooraf (kan ook de dag voordien) de Taxi Zeeuws-Vlaanderen 0031 (0)115 497 300 voor vervoer van Sluis naar het Naropa Instituut. De rit kost 14.00 Euro. Zondag belt u minstens 1 uur voor vertrek voor de rit met Taxi Zeeuws-Vlaanderen van het Instituut naar Sluis. Indien u met de bus verder gaat dan uitstappen in Sluis halte Ridderstraat en overstappen op andere bus naar Cadzand halte "potjes".

  Vanaf het station Knokke: U neemt de bus naar Westkapelle. Hier stapt u over op een andere bus naar Sluis, halte Ridderstraat. Weer overstappen op een andere bus naar Cadzand, halte "Potjes".

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van het Tibetaans Instituut vzw



Institut Yeunten Ling ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



Tibetaans Instituut vzw

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



Institut Nalanda ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org



Naropa Instituut

Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
T +31(0)117 39 69 69 – F +31(0)117 45 48 15
ABNAMRO: 97.25.37.961
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 – BIC: ABNANL2A
naropa@tibinst.org

www.tibetaans-instituut.org